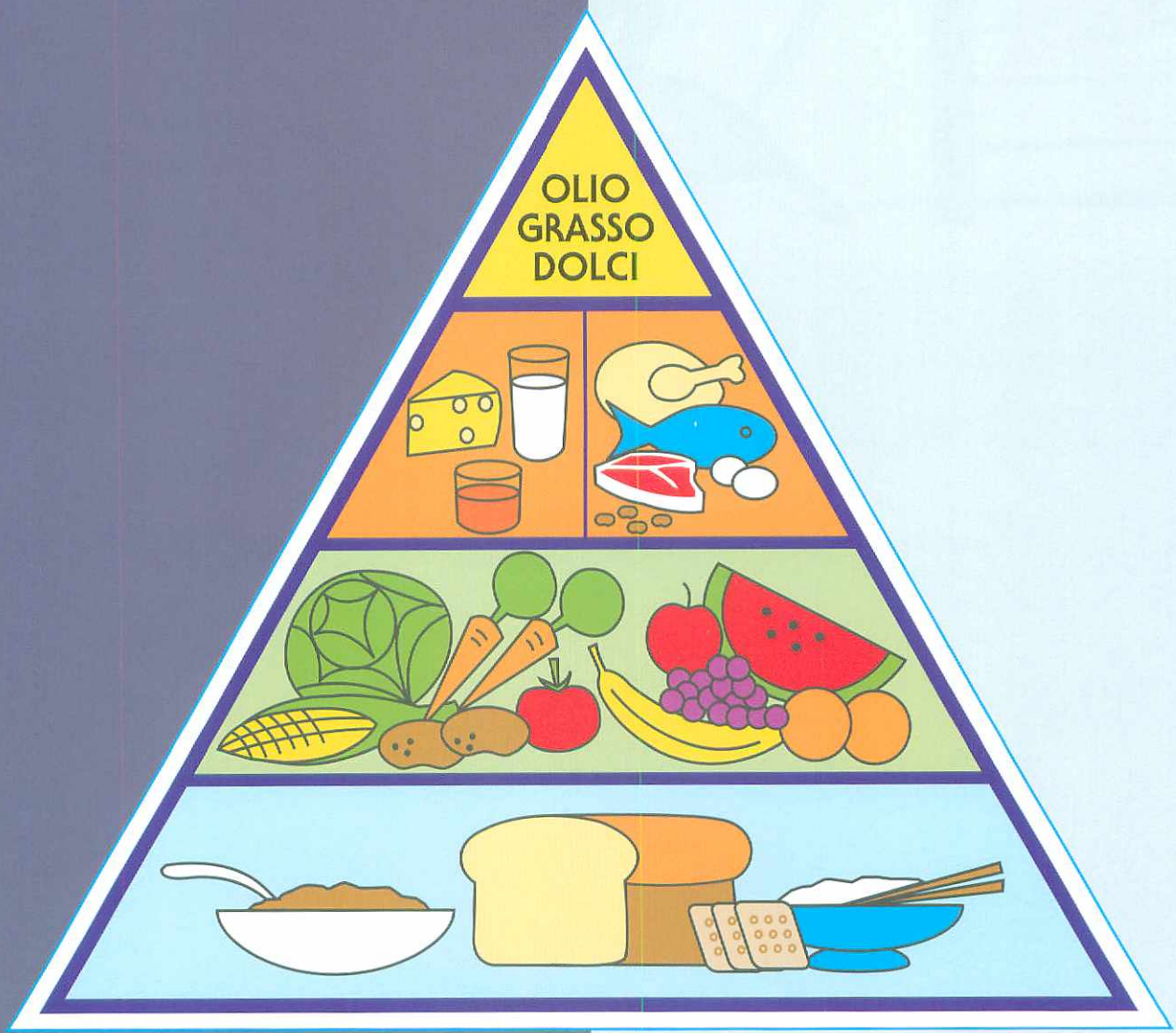
CUCINA è SALUTE

VISIT…

LA PIRAMIDE ALIMENTARE



La Piramide è il simbolo della "sana ed equilibrata alimentazione": ci deve guidare nella scelta giornaliera degli alimenti. La Piramide è formata da 5 sezioni contenenti vari gruppi di alimenti. Ciascun gruppo deve essere presente nella nostra dieta in modo proporzionale alla grandezza della sua sezione. Alla base della Piramide troviamo gli alimenti che possiamo utilizzare più liberamente mentre al vertice troviamo quelli che è meglio limitare.

- Limitare al minimo indispensabile condimenti e dolci
- Verdura e frutta non devono mai mancare
- Alternare e moderare il consumo di secondi piatti quali carni, pesci, uova, salumi, formaggi.
- Pasta e pane devono essere assunti ogni giorno
- È importante ricordare che: nessun alimento, preso singolarmente, è in grado di soddisfare tutte le esigenze del nostro corpo
- Nessun alimento è, di per sè, indispensabile e quindi può essere sostituito da altri cibi con caratteristiche analoghe.

I GRUPPI ALIMENTARI

I principali alimenti sono stati suddivisi in cinque gruppi, in base alle loro caratteristiche nutrizionali. Per realizzare una dieta completa e adeguata è necessario scegliere gli alimenti appartenenti a tutti i gruppi, alternandoli nei vari pasti della giornata, avendo cura nell'arco della settimana di variare la scelta anche nell'ambito di ciascun singolo gruppo.

Gruppo 1: cereali, loro derivati e tuberi
Comprende riso, mais, orzo, frumento, segale, farro e tutti i prodotti derivati dalla loro trasformazione, come il pane e la pasta. Del gruppo fanno parte anche le patate. Gli alimenti di questo gruppo contengono prevalentemente carboidrati complessi e forniscono proteine di media qualità che, se abbinate a quelle dei legumi, danno origine ad una miscela proteica paragonabile alle proteine della carne. Forniscono inoltre discrete quantità di vitamine del gruppo B e, se utilizzati integrali, sono ricchi di fibra alimentare naturale.

Gruppo 2: frutta e ortaggi
Comprende, oltre a tutti i tipi di frutta e verdura fresca, anche i legumi freschi. Gli alimenti di questo gruppo rappresentano un'importante fonte di fibra, di beta-carotene, di vitamina C e di altre vitamine e minerali, in particolare il potassio. Da sottolineare anche la presenza di numerose sostanze antiossidanti ad azione protettiva.

Gruppo 3: latte e derivati
Comprende il latte, lo yogurt, i latticini e i formaggi. Questi alimenti forniscono calcio altamente assimilabile e proteine ad elevato valore biologico. Il contenuto di grassi è variabile: si passa dallo 0,3 di grassi nel latte scremato al 31% nel caciocavallo. Buono anche l'apporto di vitamina B2 e A.

Gruppo 4: carne, pesce, uova, legumi secchi
La funzione principale di questi alimenti è quella fornire proteine di elevata qualità e oligoelementi, in particolare zinco, rame e ferro altamente biodisponibile, cioè facilmente assimilabile. Elevato anche l'apporto di vitamine del gruppo B, in particolare la vitamina B12.

Gruppo 5: grassi da condimento
Comprende oli di oliva, oli di semi (mais, girasole, soia, arachide...), margarine, burro, lardo, strutto, panna. Ciò che naturalmente accomuna gli alimenti di questo gruppo è la presenza di lipidi che vanno da un massimo del 100% negli oli in genere o nel lardo e nello strutto, ad un minimo del 25% nella panna, passando per l'83% circa di burro e margarina.

CEREALI E DERIVATI = Ogni giorno 5 – 7 porzioni
ORTAGGI E FRUTTA = Ogni giorno 3 - 5 porzioni
LATTE E DERIVATI = Ogni giorno 1 porzione di latte, meglio se parzialmente scremato o yogurt e 2-3 porzioni la settimana di formaggio
CARNE, PESCE, UOVA, LEGUMI SECCHI = Ogni giorno 1- 2 porzioni, preferendo 3 volte la settimana il pesce

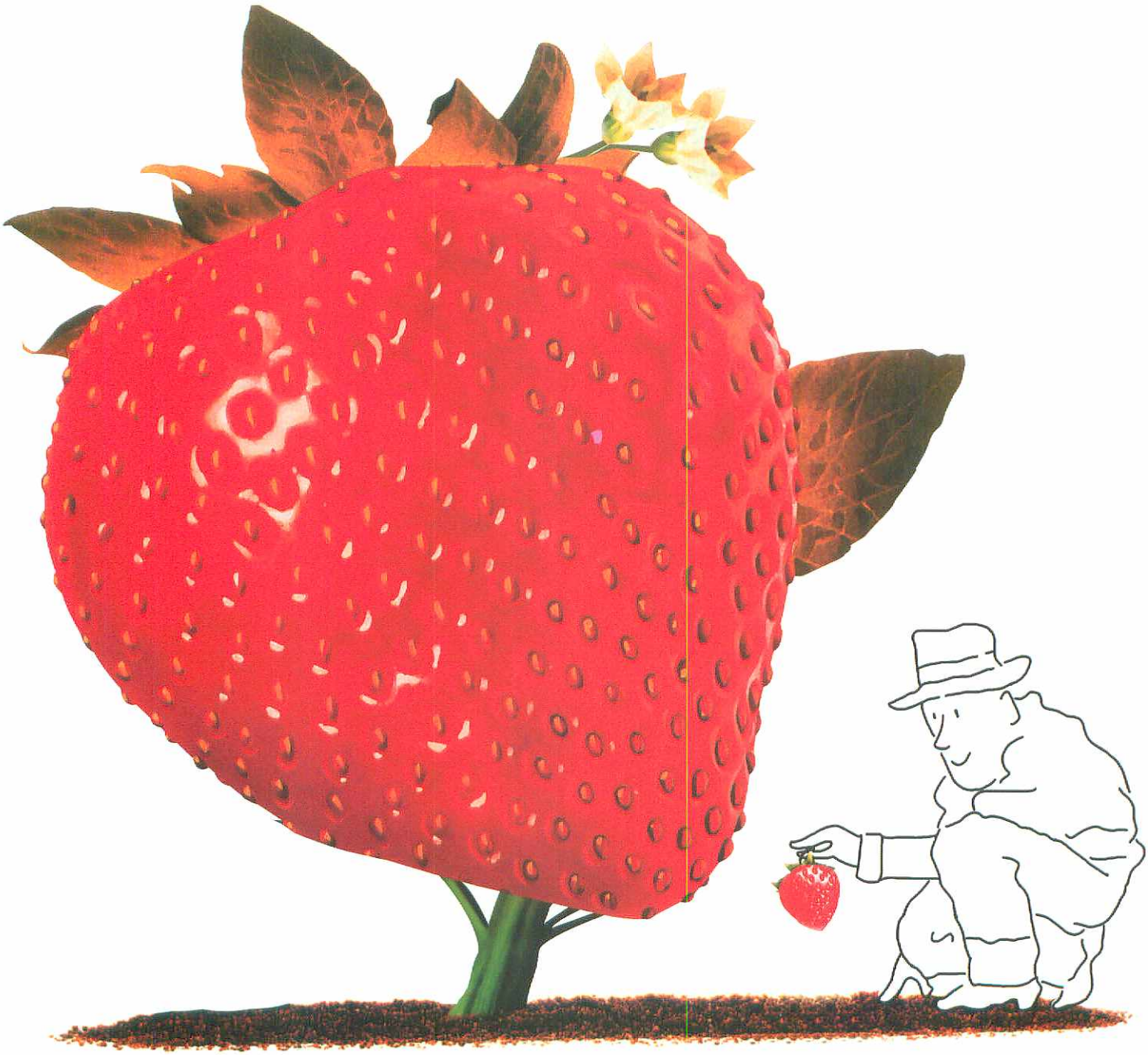
GRASSI DA CONDIMENTO = Ogni giorno 3 porzioni

Per dare un'idea corretta del concetto di porzione può risultare utile la tabella sottostante fornita dall'Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione

ENTITA' DELLE PORZIONI STANDARD

ALIMENTI	PORZIONI	PESO
Pane	1 rosetta piccola/ 1 fetta media	50 g
Prodotti da forno	2-4 biscotti/ 4 crackers/ 2 fette biscottate	20 g
Pasta o riso	1 porzione media	80 g
Pasta fresca all'uovo ripiena	1 porzione piccola	120 g
Patate	2 patate piccole	200 g
Insalate	1 porzione media	50 g
Ortaggi	Es. 1 finocchio/2 carciofi	250 g
Frutta	1 frutto medio (pera/mela) 2 frutti piccoli(albicocche, mandarini)	150 g
Carne fresca	1 fettina piccola	70 g
Carne stagionata (salumi)	3-4 fette medie prosciutto	50 g
Pesce	1 porzione piccola	100 g
Uova	1 uovo	60 g
Legumi secchi	1 porzione media	30 g
Legumi freschi	1 porzione media	110-120 g
Latte	1 bicchiere	125 g
Yogurt	1 vasetto	125 g
Formaggio fresco	1 porzione media	100 g
Formaggio stagionato	1 porzione media	50 g
Olio	1 cucchiaio	10 g
Burro	1 noce	10 g

Importanza della Frutta



Oggi la frutta è classificata dal punto di vista nutrizionale in tre categorie:

*Polposa: (pere, mele, pesche, agrumi, fragole)
*Farinosa: (nel nostro paese le castagne)
*Oleosa Fresca: (noci ma anche le olive verdi)
Dal punto di vista nutrizionale le tre categorie differiscono molto tra loro.

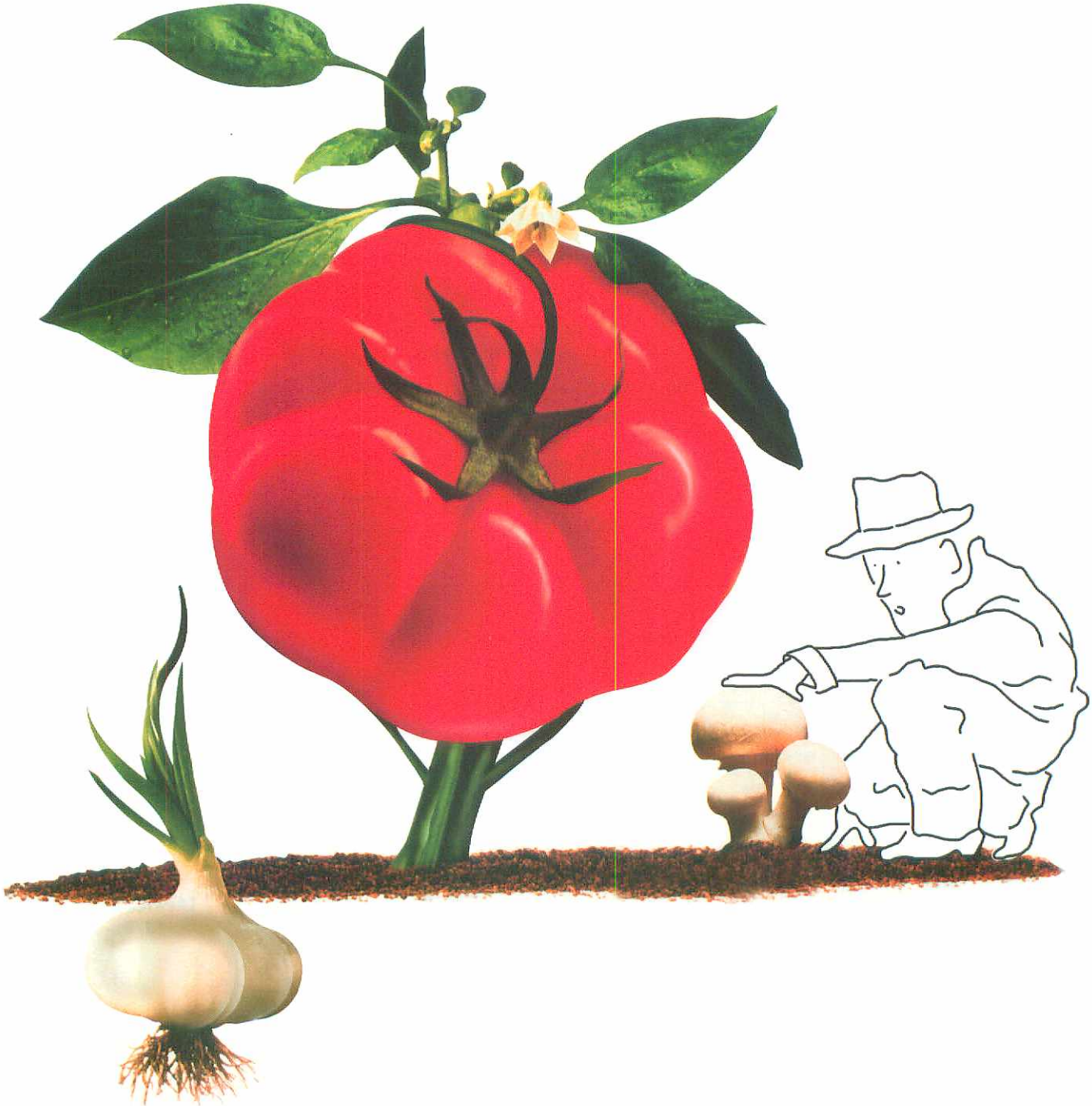
*La frutta polposa apporta un modesto contenuto calorico che varia da un minimo di circa 11 kcal (per 100g di prodotto) per il limone, fino ad un massimo di circa 70 kcal nel mandarino. E' importante per l'apporto di micronutrienti essenziali in piccole dosi quali vitamine, sali minerali, carotenoidi.

*La frutta farinosa (castagne) apporta una quota calorica considerevole dovuta alla presenza di carboidrati per circa il 40% del totale, mentre la quota proteica si mantiene sul 3-3,5% e quella lipidica raggiunge 1,5-1,8%.

*La frutta oleosa fresca, a differenza delle altre due categorie, ha un elevato contenuto lipidico, dunque la quota calorica è molto alta.

Nella dieta d'ogni individuo la frutta non dovrebbe essere considerata un surplus ma un alimento indispensabile, questo perchè ha un ruolo fondamentale nella prevenzione di talune malattie.
Possiede la vitamina C, il retinolo, il beta-carotene, l'acido retinoico, i tocoferoli, il selenio elementi che secondo molte ricerche cliniche sono di fondamentale importanza nella prevenzione d'alcuni tumori (polmone, stomaco, colon).
In quest'alimento così unico, troviamo inoltre un'importante quota di fibra alimentare, oggi riscoperta per i suoi effetti anticolesterolemici (riduzione del colesterolo "cattivo") e antitumorali.
A tutte queste proprietà della frutta si devono aggiungere quelle legate alle caratteristiche organolettiche (sapore, profumo, colore), che rendono questo alimento veramente insostituibile.

Importanza della Verdura



Oggi in televisione, alla radio, su internet, su riviste di fitness si parla e si scrive molto dell'importanza di una dieta sana e ben bilanciata, nella quale non dovrebbe mai mancare la verdura.

* Ma perche' la verdura e' cosi' importante e, soprattutto nella nostra alimentazione, cosi' raramente presente?

Caratteristica peculiare delle verdure e' l'elevato contenuto d'acqua (dal 75% al 95% in peso), mentre carboidrati, proteine e lipidi sono presenti in piccole quantita'. Il contributo fornito per il raggiungimento della quota energetica giornaliera e' molto modesto, quindi sicuramente trascurabile: hanno però un elevato potere saziante con poche calorie ed ecco svelato uno dei motivi per cui dietologi, nutrizionisti e dietisti ne consigliano un largo consumo. L'importanza delle verdure deriva anche dal loro apporto vitaminico-minerale sebbene non significhi che mangiandone in grandi quantita' vengano necessariamente soddisfatti i fabbisogni gionalieri di tutte le vitamine e di tutti i minerali.
Ad esempio:

* l'apporto di vitamine del gruppo B, fatta eccezione forse per gli asparagi, e' quasi del tutto trascurabile.

Sono presenti infatti per lo piu' in carni, latte e derivati e uova. La vitamina C, è presente in scarse quantita' in alcune verdure mentre in altre è elevatissima.
* Alcune verdure come carote, spinaci, lattuga, radicchio, sedano sono invece ricche di caroteni (carotenoidi) precursori della vitamina A, quindi in altre parole permettono al nostro corpo di "costruirsi" tale vitamina. Tali sostanze sembrano inoltre avere un importante ruolo nella prevenzione di alcuni tipi di cancro ed alcune malattie croniche per le loro proprieta' antiossidanti.

* Per quanto riguarda i minerali, normalmente le verdure a foglia rappresentano una buona fonte di calcio e ferro, tuttavia, trovandosi associati con altre sostanze, vengono poco utilizzati dal nostro organismo. A tal proposito e' bene ricordare che le migliori fonti di calcio utilizzabile per il nostro organismo sono invece latte e derivati, mentre il ferro maggiormente usufruibile lo ritroviamo in carni e uova.

* Nelle verdure, soprattutto quelle a foglia, troviamo anche oligoelementi essenziali quali manganese, rame, zinco, ecc. di cui non puo' essere dimenticata l'importanza per il nostro organismo. Alcuni di essi hanno azione antiossidante protettiva, altri ancora sono costituenti delle membrane cellulari, di molti enzimi, ed intervengono nel metabolismo di carboidrati, proteine e lipidi.

Un elemento fin'ora trascurato, ma sicuramente non per questo meno importante delle verdure e' il contenuto di fibra (cellulose, emicellulose, pectine) la quale ha il grande compito di favorire il transito intestinale, contribuendo per questo motivo a prevenire l'insorgenza di alcune malattie piu' o meno gravi dell'apparato gastrointestinale.
Da tutto cio' si evince l'importanza di mangiare verdura quotidianamente.
Ad ogni pasto dovrebbe sempre associarsi un po' di verdura, magari mista, con i suoi colori e aromi sempre unici, dissetante e rinfrescante, saziante e con pochissime calorie.
Quindi non resta che provare a reintrodurla nella nostra abituale dieta.

Sommario

Ricette per combattere cellulite e ipertensione 17

I cibi e le bevande più utili 19

Scheda menu giornaliero 39

Ricette a basso contenuto calorico 41

10 Trucchi che aiutano a raggiungere il peso forma 43

Tabella per peso corporeo 45

Scheda menu giornaliero 67

Ricette a basso contenuto lipidico 69

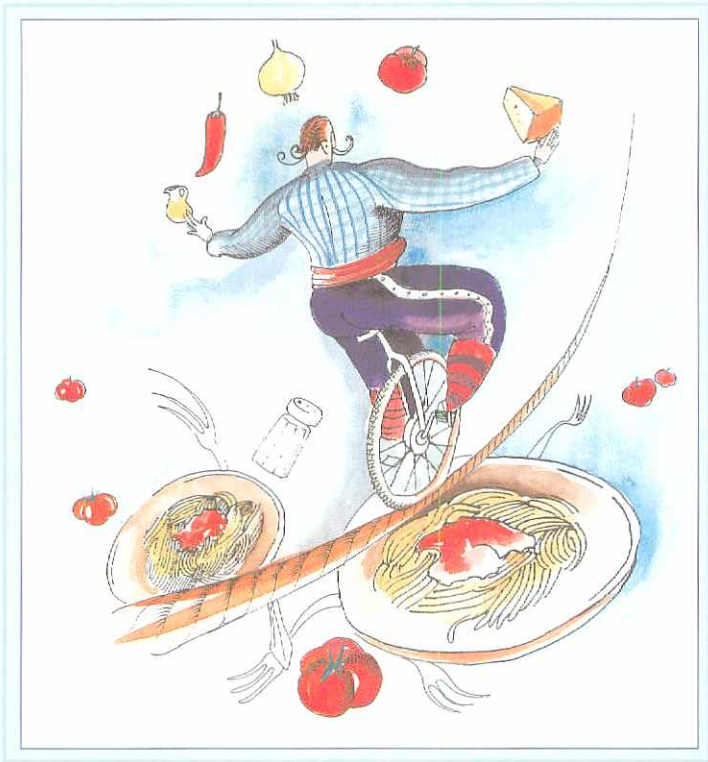
Notizie utili 71

Tabella Grassi totali 73

Scheda menu giornaliero 91

Ricette ad elevato contenuto di antiossidanti 93

Cibi utili 95



Ricette per combattere cellulite e ipertensione

a basso contenuto di sodio

La cellulite è un problema diffusissimo che colpisce un gran numero di donne, una patologia strettamente legata agli ormoni femminili, gli estrogeni, che favoriscono il deposito di grasso nel tessuto sottocutaneo. Interessa principalmente cosce, glutei, ginocchia, caviglie; più raramente, addome e arti superiori.

Spesso presenta un carattere familiare e compare generalmente dopo la pubertà, con accentuazione e recrudescenza durante la gravidanza e la menopausa; può essere favorita da uno stile di vita sbagliato: dieta scorretta, sedentarietà, stress, indumenti molto stretti e tacchi troppo alti che bloccano la circolazione.

La cellulite si combatte giorno dopo giorno, mentre le promesse miracolistiche di questo o quel medicamento lasciano un il tempo che trovano.

Chi è affetto da cellulite deve educare il gusto a cibi meno sapidi, perché focacce, pizzette, tramezzini forniscono un'elevata quantità di sodio, minerale che favorisce la ritenzione idrica e quindi l'insorgenza della cellulite.

Essenziale nella prevenzione e nella cura della cellulite è il ruolo dell'acqua, che favorisce la diuresi e l'eliminazione delle tossine; si consiglia di berne almeno due litri, meglio se oligominerale e sorseggiata tiepida, durante tutta la giornata. Molto indicati anche i cibi ricchi di vitamina C, E e di potassio. Via libera, perciò, a frutta e verdure come finocchi, indivia, sedano, carciofi, asparagi, carote, arance, kiwi, ananas, pompelmo, susine, albicocche e pesche da consumere sia crude sia sottoforma di succhi e frullati, ovviamente senza aggiunta di zucchero. Particolarmente ricchi di potassio, e quindi utili per combattere la cellulite sono: piselli, banane, patate, lenticchie, frutti di bosco e mirtilli.

Non bisogna però dimenticare l'importanza del movimento, da effettuare, in modo sistematico, ogni giorno.

Utili sono anche i massaggi, magari con l'utilizzo di principi attivi vegetali che aiutano a ridurre i fastidiosi cuscinetti.

Le diete strettamente ipocaloriche, che portano alla diminuzione complessiva del peso corporeo non risultano invece particolarmente efficaci, al contrario possono risultare utili diete leggermente ipocaloriche ricche di alimenti protettivi.

I cibi e le bevande più utili

ACQUA

In caso di cellulite è sempre consigliabile consumare molta acqua: due litri costituiscono la quantità minima da assumere, bevuta a piccoli sorsi durante tutta la giornata, perché permette una buona diuresi e favorisce l'eliminazione ottimale delle sostanze tossiche e di rifiuto. Se all'apparenza le acque sembrano tutte uguali, differiscono in base al contenuto di sali minerali: per chi soffre di ritenzione idrica, naturalmente, sono controindicate quelle ricche di sodio. Le acque più indicate sono le oligominerali, che, oltre al rapido assorbimento gastrico, hanno il pregio di depurare le vie urinarie ed epatiche, favorendo l'eliminazione dell'acido urico. All'acqua si possono alternare infusi drenanti a base di tarassaco, ippocastano, amamelide, rusco, vite rossa.

BANANE

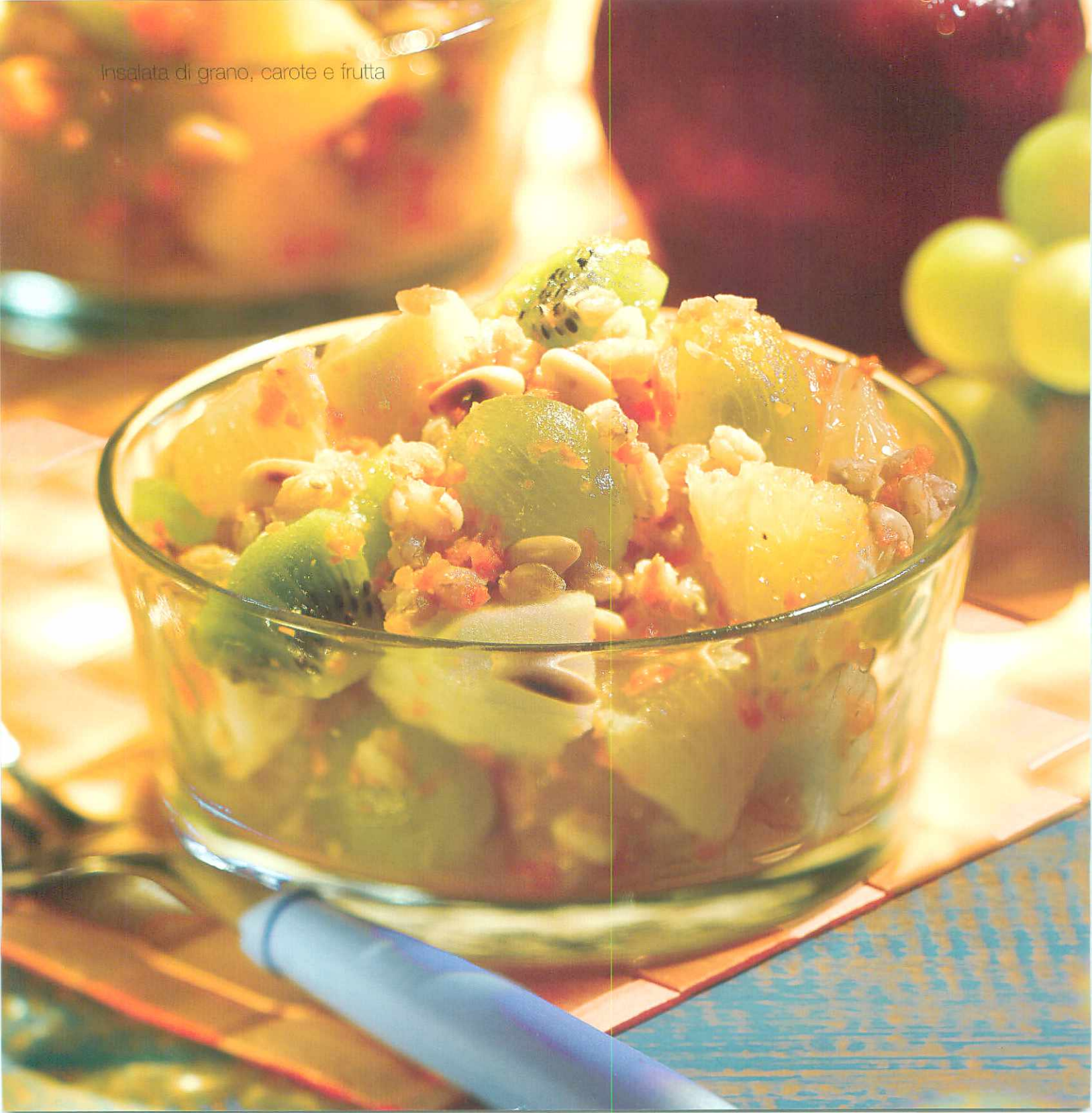
Le banane sono ingiustamente accusate di essere un cibo "ingrassante", in realtà una banana di medie dimensione fornisce meno di 100 Kcal ed è ricchissima di potassio, minerale indispensabile per ridurre la pressione arteriosa ed aumentare l'eliminazione urinaria di sodio. Le banane contengono anche pectina, sostanza che aiuta ad eliminare le scorie e vitamina B6 che migliora l'utilizzazione delle proteine alimentari.

ANANAS

L'ananas ha caratteristiche rinfrescanti e depurative, grazie alla bromelina, una sostanza molto simile alla pepsina, capace di attaccare le proteine contenute nelle carni e nei pesci favorendone la digestione; inoltre favorisce la diuresi e l'eliminazione delle scorie azotate. Infine la buona presenza di fibre rende l'ananas un frutto capace di regolarizzare le attività intestinali e di combattere i fenomeni di stitichezza, spesso presenti in soggetti affetti da cellulite.

LE VERDURE DAL SAPORE AMAROGNOLO

Carciofi, tarassaco, radicchio, cicoria sono cibi molto utili, poiché incrementano la produzione di bile e agiscono da "spazzini" delle tossine.



Insalata di grano, carote e frutta

Insalata di grano, carote e frutta

Ingredienti per 4 persone:

80 g di grano (chicchi di grano ebly)
200 g di uva bianca da tavola
2 carote
20 g di pinoli tostati
2 mele
2 kiwi
1 pompelmo
700 g di acqua
Un pizzico piccolo di sale

Mettere in ammollo il grano nel succo di pompelmo per una notte. Colare tenendo da parte il succo del pompelmo. Versare i chicchi di grano nel cestello, nel boccale versare 700 g di acqua, un pizzico di sale; posizionare il cestello e cuocere: 30 min 100° vel.2. A cottura ultimata, versare l'orzo in una terrina e lasciarlo raffreddare. Lavare e sbucciare tutta la frutta e ridurre la polpa a tocchetti. Tritare le carote: 5 sec. vel.7. In un largo piatto da portata versare il grano, le carote e la frutta a tocchetti, unire i pinoli tostati e versare il succo di pompelmo tenuto a parte.

Insalata rinfrescante e vitaminica, dissetante e povera di grassi, fornisce 160 kcal per porzione.

Frullato di frutta e verdura

Ingredienti per 2 persone:

1 limone pelato a vivo
2 cubetti di ghiaccio
75 g. di finocchio
75 g. di sedano
50 g. di mela
200 g. di acqua

Sbucciare e pulire le verdure. Versare nel boccale, il ghiaccio, il limone e le verdure, frullare: 30 sec. vel.4-8. Unire l'acqua e frullare ancora per 1 minuto a vel. 8. Servire subito.

Il frullato fornisce 18 kcal per porzione. Si consiglia di utilizzare il frullato la mattina appena svegli o per una merenda ipocalorica e dissetante.

Indivia alle arance e mandorle

Ingredienti per 4 persone:

2 cespi di indivia fresca
50 g di mandorle
2 arance pelate a vivo
1 spicchio di aglio
1 limone
1 mazzolino di erba cipollina

Lavare accuratamente le foglie di indivia e asciugarle bene. Nel boccale aglio, erba cipollina e tritare: 5 sec. vel. 7, diluire il trito con il succo del limone, emulsionare: 10 sec. vel.4. Tagliare a fettine le arance e mettere da parte. Disporre le foglie di indivia su un piatto da portata cospargerle con le mandorle a filetti (o tritate) sovrapporre le fettine di arancia e condire con la salsina preparata.

La ricetta detiene il primato come preparazione meno calorica del capitolo, infatti una porzione fornisce soltanto 50 Kcal. Da sottolineare 'elevatissima presenza di vitamina C, una porzione garantisce la copertura dell'intero fabbisogno giornaliero.

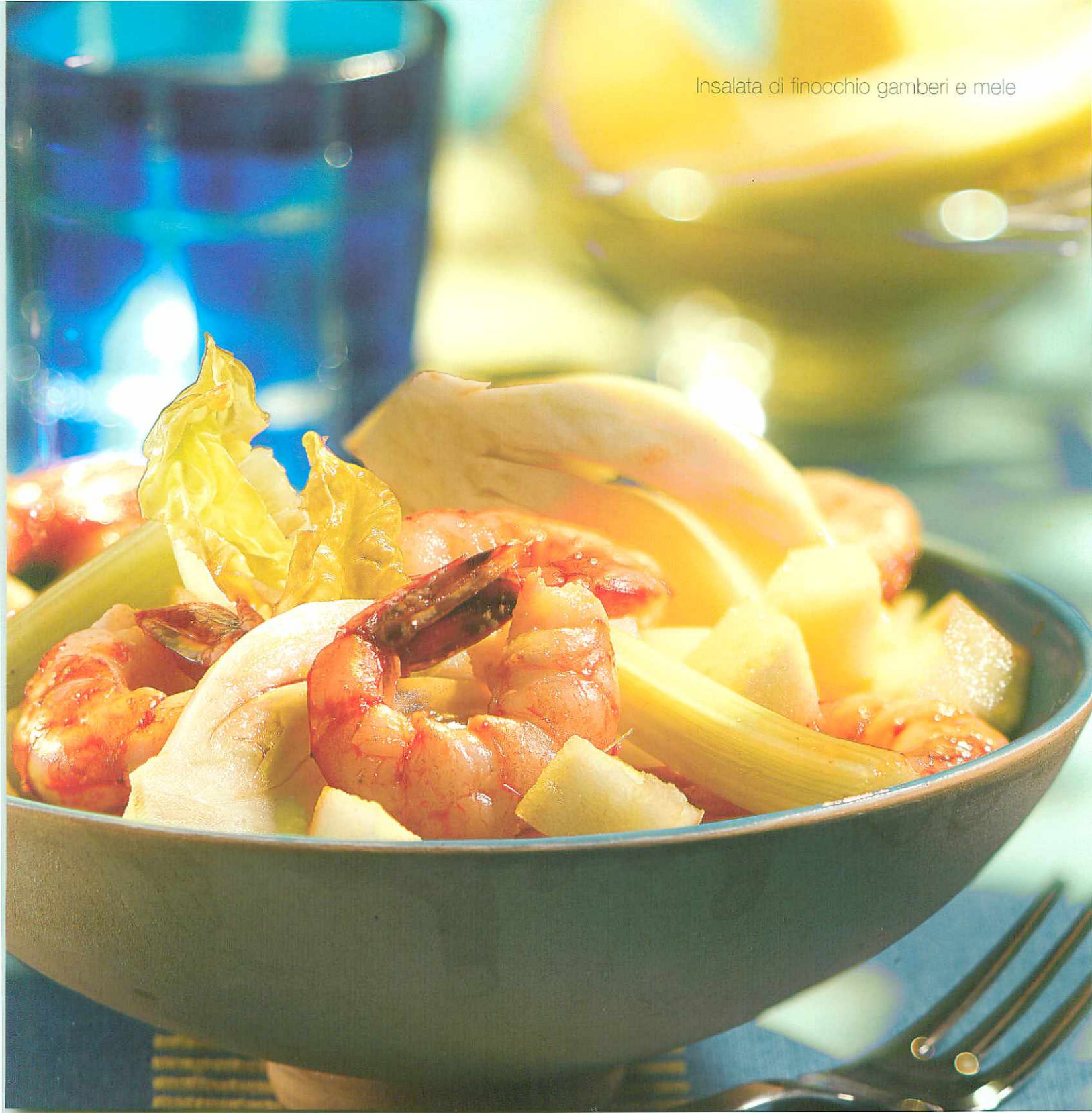
Insalata di finocchio, gamberi e mela

Ingredienti per 4 persone:

600 g. di gamberi sgusciati (o code di gamberi)
50 g. di cuore di sedano
150 g. di finocchi
1 mela verde
1 cuore di lattuga
40 g. di olio extravergine di oliva
1 limone
Un pizzico di sale
400 g. di acqua

Lavare i gamberi e metterli nel cestello. Nel boccale versare l'acqua, una fettina di limone e un pizzico di sale, portare a bollore: 6 min. 100° vel.1. Posizionare il cestello con i gamberi e cuocere: 3 min. 100° vel.1, togliere e lasciare raffreddare a parte. Tagliare a dadini la mela verde, a bastoncini il sedano e a julienne il finocchio, mettere da parte. Nel boccale pulito preparare una vinegrette con succo di limone, olio ed emulsionare: 10 sec. vel.4. In una terrina unire i gamberi sgusciati, i finocchi, la mela verde e il sedano, condire con la vinegrette , mescolare delicatamente. Sistemare al centro di ogni piatto due foglioline di lattuga, al centro di essa mettere due cucchiai di insalata di gamberi conditi con la vinegrette.

Insalata rimineralizzante ad elevato contenuto di potassio, calcio, fosforo e ferro. Una variante consigliabile consiste nel sostituire la lattuga con foglie di tarassaco. Una porzione fornisce 221 kcal.



Insalata di finocchio gamberi e mele

Zucchine trifolate

Cimette agli agrumi

Ingredienti per 4 persone:

1 piccolo cavolfiore
2 limoni
1 arancia
1 cucchiaio di prezzemolo tritato
20 g di olio extra vergine di oliva
Un pizzico di sale

Mondare il cavolfiore eliminando le foglie più dure e parte del torsolo e immergere le cimette in acqua acidulata con il succo di un limone. Tagliare le cimette a fettine sottili e metterle in un piatto da portata. Preparare nel boccale una vinagrette con il succo di 1 arancia e di 1 limone, l'olio, il prezzemolo, un pizzico di sale, emulsionare: 10-15 sec. vel.4, versare sulle cimette di cavolfiore. Servire subito

Meno di 100 kcal per porzione fornisce questo contorno protettivo nei confronti di numerose patologie.

Zucchine trifolate

Ingredienti per 4 persone:

1 kg di zucchine piccole e fresche
3 tuorli d'uovo
40 g di olio extravergine di oliva
20 g di aceto di mele
1 mazzolino di menta
Un pizzico di sale

Lavare e tagliare le zucchine per il lungo. Tritare la menta: 5 sec vel.7, unire l'olio e le zucchine, brasare: 15 min. 100° Antiorario vel.Soft. Preparare in una ciotola i 3 tuorli mescolati con l'aceto. Versare sulle zucchine il composto di uova e aceto: 3-5 min. 100° Antiorario vel.1. Le uova devono risultare leggermente coagulate. Versare il tutto su un piatto da portata e servire freddo.

Questo piatto fornisce 164 kcal per porzione; è una preparazione ricca di sali minerali e vitamine tanto che, una porzione, copre per oltre il 20% del fabbisogno di vitamine B1, B2, C, A e vitamina E.

Insalata di orzo, mirtilli e ananas

Ingredienti per 4 persone:

100 g di orzo perlato
400 g di acqua
100 g di mirtilli
100 g di uva bianca
1 zucchina freschissima
il succo di un arancia
4 fettine di ananas fresco
2 mele
una fetta di limone
2 cucchiai di olio extra vergine di oliva
Un pizzico di sale

Versare l'acqua, una fetta di limone e un pizzico di sale nel boccale e l'orzo nel cestello, cuocere: 30 min. 100° vel.1-2. Lavare l'uva e i mirtilli, sbucciare le mele e tagliarle a dadini. Ridurre a dadini le fette di ananas. A fine cottura dell'orzo, lasciarlo raffreddare in un piatto da portata. Nel boccale pulito tritare la zucchina 10 sec. vel.3, unirla all'orzo e a tutta la frutta tagliata a tocchetti. Emulsionare nel boccale il succo dell'arancia e l'olio 10 sec. vel.2. Versare sulla frutta e l'orzo amalgamando delicatamente.

Equilibrio nutrizionale perfetto per questa insalata, particolarmente indicata in casi di cellulite e ipertensione per la presenza congiunta di ananas e mirtilli. Una porzione fornisce 195 kcal.

Pennette alla crema di carciofi e tonno

Ingredienti per 4 persone:

320 g di pasta formato pennette rigate
4 carciofi
200 g di tonno al naturale
100 g di fagiolini lessati
30 g di olio extravergine di oliva
2 coste di sedano
1 limone
1200 g di acqua per cottura pasta
Un pizzico di sale

Pulire, lavare accuratamente i carciofi (solo il cuore) lasciandoli per 15 minuti a riposo in acqua acidula. Nel boccale, versare l'olio e i carciofi tagliati a spicchi, cuocere: 20 min. 100°Antiorario vel. Soft e mettere da parte. Nel boccale pulito e raffreddato, versare i carciofi e i fagiolini, le coste di sedano, il tonno, frullare: vel 5-8 per 1 min. fino ad ottenere una crema; versare la crema in una zuppiera. Versare l'acqua nel boccale portare ad ebollizione: 10 min. 100° vel.1, cuocere la pasta per il tempo indicato sulla confezione. Scolare la pasta e versarla nella zuppiera con la crema, mescolare bene e servire.

Primo piatto ideale per chi ha problemi di cellulite, grazie al modesto contenuto lipidico e alla preziosa azione coleretica e colagoga del carciofo che favorisce l'eliminazione delle tossine. Una porzione fornisce 405 Kcal.

Crema di piselli con filetti di sogliola (o platessa)

Ingredienti per 4 persone:

350 g di piselli freschi o surgelati
300 g di filetti di sogliola
500 g di acqua
2 cipollotti
1 peperoncino
30 g di olio extravergine di oliva
crostini di pane toscano tostato
Un pizzico di sale

Lavare i filetti di sogliola e posizionarli nel Varoma, dopo averlo foderato con carta forno bagnata e strizzata. Mondare i cipollotti, privarli della parte verde, lavarli e tagliarli a metà. Versare, nel boccale, l'acqua, i piselli, i cipollotti, il peperoncino e il pizzico di sale. Posizionare il Varoma e cuocere: 20 min. Varoma vel.1. Togliere il Varoma, lasciare riposare qualche minuto, e frullare: 1 min. vel. 8. Versare in una zuppiera di coccio, unire i filetti di sogliola cotti nel Varoma, irrorare con un filo di olio extravergine d'oliva e servire con crostini di pane toscano tostato.

Un primo piatto poco calorico, una porzione fornisce circa 250 kcal (il valore calorico cambia in base alla quantità di crostini), ricco di proteine che essere utilizzato nelle diete dimagranti come piatto unico ipocalorico.

Tagliatelle al basilico con polpettine di ricotta

Ingredienti per 4 persone:

Per la pasta:
300 g di farina bianca tipo 0
70 g di foglie di basilico
80 g di vino bianco secco
2 uova da 60 g ciascuna

Per le polpettine:
250 g di ricotta freschissima
2 tuorli d'uovo
50 g di parmigiano reggiano
1 cucchiaio di prezzemolo tritato
Un pizzico di sale.
1400 g di acqua (per il varoma)

Per il sugo:
3 pomodori concassè (tagliati a dadini)
30 g di olio extravergine d'oliva
1 cipollotto
1 spicchio d'aglio

Preparare la pasta: mondare bene il basilico, lavare ed asciugare le foglie, tritarle: 3 sec vel.7 , aggiungere la farina, il vino e le uova, impastare: 3 min. vel. spiga. Togliere l'impasto e farlo riposare per 15 minuti coperto. Con l'apposita macchinetta, tirare la pasta, tagliare le tagliatelle, e metterle da parte ad asciugare. Preparare le polpettine: nel boccale, amalgamare tutti gli ingredienti: 10 sec vel.4, togliere il composto e preparare delle piccole polpettine, sistemarle nel recipiente del Varoma. Preparare i pomodori concassè: togliere la buccia e i semi e tagliarli a piccoli dadini. Nel boccale pulito, tritare il cipollotto e lo spicchio d'aglio: 5 sec. vel.7, aggiungere l'olio e la dadolata di pomodori, cuocere: 5 min. Varoma, Antiorario, vel. Soft e tenere da parte. Nel boccale pulito, versare l'acqua, aggiungere un pizzico di sale e posizionare il Varoma, cuocere: 25 min. Varoma vel.1. A cottura ultimata, togliere il Varoma tenendo da parte le polpettine. Cuocere nell'acqua di cottura delle polpettine le tagliatelle: 3 min. 100° Antiorario vel.1. Scolare le tagliatelle, versarle in una zuppiera, condire con la dadolata di pomodori, amalgamare bene. Assemblare i piatti mettendo, prima le tagliatelle condite con il pomodoro e al centro alcune polpettine di ricotta.

Piatto unico che fornisce 575 kcal per porzione. E' una preparazione fresca ed aromatica particolarmente adatta nell'alimentazione estiva.

Tagliatelle al basilico con polpettine di ricotta

Spaghetti all'agro

Spaghetti all'agro

Ingredienti per 4 persone

320 gr di spaghetti
1 limone non trattato(il succo e metà della buccia grattugiata)
40 gr. di olio extravergine d'oliva
1 mazzolino di basilico (sminuzzato)
1 mazzolino di prezzemolo (tritato)
1 spicchio d'aglio
1200 g di acqua
Un pizzico sale

Tritare l'aglio, il prezzemolo e la buccia di limone (solo la parte gialla): 10 sec. vel.7,mettere il basilico sminuzzato con le mani, il succo del limone, amalgamare:10 sec. vel.2 e mettere da parte. Versare, nel boccale, l'acqua, un pizzico di sale, portare a bollore: 10 min 100° vel. 1. Cuocere gli spaghetti per il tempo indicato sulla confezione, scolarli e condirli con il sugo tenuto da parte e servire ben caldi.

Semplice ma saporita, poco calorica ma nutriente, questa ricetta presenta un equilibrio nutrizionale perfetto. Primo piatto ideale nella dieta di chiunque, fornisce 353 kcal per porzione.

Minestra aromatica

Ingredienti per 4 persone:

350 g di riso per minestre
2 finocchi comprese le barbe
2 patate
1 scalogno
30 g di olio extravergine d'oliva
40 g di parmigiano reggiano grattugiato
1 litro di acqua e dado Bimby

Lavare bene i finocchi e tagliarli a spicchi, salvando la barba, tagliare le patate a dadini, tritare nel boccale lo scalogno: 3 sec. vel. 7, aggiungere l'olio e rosolare: 3 min. 100° vel.1. Tritare i finocchi: 5 sec vel 7. Urire le patate tagliate a dadini, versare l'acqua, il dado e cuocere: 15 min. 100° vel.1. Versare il riso e portare a cottura: 13 min. 100° vel.1, unire le barbe dei finocchi e completare la cottura: 2 min. 100° vel. 1. Servire la minestra con una buona spolverata di parmigiano e un filo di olio extravergine d'oliva.

Equilibrata ricetta che deve il suo effetto anticellulite al finocchio e alle sue barbe, note per l'elevatissimo contenuto di potassio e per il loro effetto diuretico. Una porzione fornisce 440 kcal.

Fantasia di farro e pesce

Ingredienti per 4 persone:

200 g di farro
300 g di anelli di calamaro
1 carota
2 coste di sedano
1 cipolla
1 porro
100 g di passata di pomodoro
1 rametto di rosmarino
1 ciuffo di prezzemolo
30 g di olio extravergine d'oliva
1 peperoncino
1 spicchio d'aglio
100 g di vino bianco
500 g di acqua
Un pizzico di sale

Pulire e lavare carota, cipolla, porro e sedano. Tritare le verdure compreso il peperoncino: 10 sec. vel.7, versare l'olio, il rametto di rosmarino, e gli anelli di pesce, rosolare: 5 min. Varoma Antiorario vel. Soft. Sfumare con il vino bianco: 3 min. 100° Antiorario vel. Soft. Aggiungere la passata, l'acqua , il pizzico di sale, il farro e cuocere: 40 min. 100° Antiorario vel.1. A cottura ultimata, versare nelle ciotoline di coccio, irrorare con un filo di olio extravergine d'oliva e spolvera con il prezzemolo tritato.

L'insolito abbinamento farro/calamari rende il piatto ricco delle vitamine antossidanti A, C, E, utilissime per loro azione protettiva dei capillari. Una porzione fornisce 290 kcal.

Risotto al crescione

Ingredienti per 4 persone:

320 g. di riso arboreo per risotti
100 g. di crescione
1 scalogno
4 rametti di timo al limone
30 g. di olio extravergine di oliva
800 g. di brodo o acqua bollente e dado Bimby
30 g. di parmigiano grattugiato

Mondare e lavare il crescione. Tritare lo scalogno e metà crescione: 10 sec. vel.7. Aggiungere l'olio e i rametti di timo, insaporire: 3 min. 100° vel.1. Versare il riso e tostarlo: 3 min. Varoma Antiorario vel. Soft. Aggiungere il brodo bollente e cuocere: 10 min. 100° Antiorario vel.1, aggiungere il resto del crescione tagliato con le forbici da cucina e continuare la cottura: 3 min. 100° Antiorario vel.1. A cottura ultimata versare il risotto nella risottiera e mantecare con il parmigiano.

Primo piatto eccellente sotto il profilo nutrizionale, è ricco di ferro, calcio, fosforo, zinco, vitamina A, C e vitamina E. Il crescione ha proprietà depurative e rigeneranti, inoltre ha effetti positivi su fegato, milza e cistifellea. Una porzione fornisce 385 Kcal.

Filetti di branzino ripieni

Ingredienti per 4 persone:

600 g. filetti di branzino
200 g. di gamberetti sgusciati
1 mazzetto di rucola
8 asparagi lessati
2 cuori di radicchio rosso trevisano
1 scalogno
1 gambo di sedano
1 foglia di alloro
1 cucchiaio di semi di finocchio
30 g. di olio extravergine di oliva
200 g. di vino bianco secco
500 g. di acqua
1 foglia di alloro
1 limone
Sale e pepe q.b.

Lavare e salare i filetti di branzino. Mondare e lavare le verdure. Preparare il ripieno: tritare il radicchio, la rucola: 5 sec. vel.5, togliere e mettere da parte in una terrina. Lavare i gamberetti e unirli al trito di radicchio. Togliere la punta degli asparagi lessati, e tenerle da parte. Tagliare il gambo a dadini e unire al composto di radicchio e gamberi, amalgamare. Tagliare a cubetti 2 fette di limone. Coprire il vassoio del Varoma con un foglio largo di carta forno bagnata e strizzata, disporre 2 filetti di branzino, farcire con il composto di verdure e gamberetti, ricoprire con i rimanenti filetti e terminare con i cubetti di limone, il sedano tagliati a dadini e le punte di asparagi, irrorare con un filo d'olio e chiudere il cartoccio. Nel boccale versare l'acqua, il vino, la foglia di alloro, il cucchiaio di semi di finocchio, una fetta di limone, un pizzico di sale, posizionare il Varoma e cuocere: 30 min. Varoma vel.1. A cottura ultimata, servire il branzino farcito tagliato a fettine, servire con rucola, e radicchietto rosso. Irrorare con un filo di olio extra vergine di oliva.

La ricetta fornisce 260 kcal per porzione, la presenza dei semi di finocchi, che da sempre vengono impiegati in casi di problemi di peso, la rendono adatta per combattere i chili di troppo e la cellulite.

Tocchetti di lonza ai carciofi

Ingredienti per 4 persone:

600 g di lonza di maiale a pezzi
1 porro
3 carciofi
1 limone
1 mazzetto di prezzemolo
30 g di farina
300 g di brodo vegetale bollente
40 g di olio extravergine d'oliva
1 spicchio di aglio
100 g di vino bianco
Un pizzico di sale

Mondare, lavare e affettare il porro a rondelle, mondare i carciofi eliminando le foglie esterne più dure e i gambi. Tagliarli a spicchi e metterli a bagno in acqua e succo di limone. Infarinare i pezzi di lonza, insaporire l'olio con lo spicchio d'aglio: 3 min. 100° vel.1, aggiungere il porro e insaporire: 5 min 100° Antiorario vel. Soft.; unire i tocchetti di carne infarinati e rosolare: 5 min. Varoma Antiorario vel Soft, sfumare con il vino: 3 min.100° Antiorario vel.1. Unire i carciofi e il brodo, cuocere: 25-30 min. Antiorario vel.1. A cottura ultimata, versare in un piatto da portata e cospargere con il prezzemolo tritato.

Un secondo piatto a base di carne ipervitaminico e rimineralizzante che fornisce 313 kcal.

Involtini di tonno fresco

Ingredienti per 4 persone:

8 fettine di tonno fresco sottilissime
30 g di polpa di tonno fresco
2 carciofi
1 panino (solo mollica)
40 g di olio extravergine di oliva
1 mazzetto di prezzemolo
1 scalogno
1 spicchio di aglio
1 limone
100 g di vino bianco secco
200 g di brodo vegetale (o acqua e dado Bimby)
Sale e pepe q.b.

Mettere a bagno con un poco di acqua tiepida la mollica di pane. Pulire i carciofi da tutte le foglie tenendo solo il fondo, metterlo a bagno in acqua acidula (acqua e limone). Tritare nel boccale i fondi di carciofo, lo scalogno, l'aglio, il prezzemolo e un piccolo pezzettino di buccia di limone: 20 sec. vel.7. Toglierne la metà e metterla in una ciotola; strizzare bene la mollica di pane e unirla al composto nella ciotola, aggiustare di sale e pepe, amalgamare e farcire le fette di tonno, arrotolare la fetta su se stessa formando un involtino. Pennellare ci olio gli involtini e posizionarli nella campana del Varoma avendo cura di salare e pepare gli involtini. Versare l'olio nel boccale e rosolare con il trito: 3 min. 100° vel.2, sfumare con il vino e aggiungere il brodo vegetale (acqua e dado Bimby) posizionare il Varoma e cuocere: 40 min. temp.Varoma vel.2. A cottura ultimata, disporre gli involtini in un piatto da portata, irrorare con un filo di olio.

La preparazione fornisce 300 kcal per porzione. E' una proposta gastronomica utile in casi di cellulite sia per l'azione già citata dei carciofi che per la presenza dei preziosi acidi grassi omega-3 e omega-6 contenuti nel tonno fresco.

Coniglio in insalata

Ingredienti per 4 persone:

800 g. di coniglio (coscia e filone)
60 g. di olio extravergine di oliva
2 spicchi d'aglio
1 rametto di rosmarino
1 limone
5 bacche di ginepro
100 g. di vino bianco secco
1 cucchiaio di aceto di vino rosso
200 g. di brodo vegetale bollente
100 g. di valeriana
50 g. di cicorino
50 g. di rucola
Un pizzico di sale

Tritare rosmarino e aglio: 3 sec. vel.7. Tagliare a tocchi il coniglio, metterlo a bagno in acqua , succo di limone e aceto di vino per un'ora circa. Asciugarlo e metterlo in concia con il trito di aglio e rosmarino, 2 cucchiai di olio e le bacche di ginepro. Versare il coniglio nel boccale con tutto il suo liquido e il rimanente olio, rosolare: 5 min. Varoma Antiorario vel. Soft., sfumare con il vino bianco: 3 min. 100° vel. Antiorario vel.1, senza il misurino. Aggiungere il brodo, un pizzico di sale e continuare la cottura: 30 min. 100° Antiorario vel. Soft. A cottura ultimata, togliere il coniglio, disossarne la carne, sfilettandola con le mani, mettere la carne sfilettata al centro del piatto da portata, contornando con le insalatine. Condire il tutto con un filo di olio.

Un secondo piatto povero di sodio, ma ricco di proteine, zinco, vitamina C, A e vitamina E, una porzione fornisce 378 kcal.

Coniglio in insalata

Crêpes di grano saraceno con ricotta e fragole

Ingredienti per 4 persone:

Per le crêpes
50 g. di farina di grano saraceno
50 g. di farina bianca
150 g. di latte parzialmente scremato
80 g. di acqua minerale gassata
10 g. di olio extravergine di oliva
Un pizzico di sale

Per il ripieno
250 g. di ricotta vaccina
250 g. di fragole
3 cucchiai di zucchero
1 limone non trattato
2 cucchiai di latte

Preparare le crepes: versare nel boccale tutti gli ingredienti per le crepès, frullare: 20 sec vel. 5. Versare il composto in una ciotola e farlo riposare per circa un'ora. Al momento di cuocere le crepès ungere il padellino di cottura con olio o burro, aiutandosi con un pennello. Lavare le fragole con il loro calice, dopo il lavaggio, togliere il calice, tagliarle a fettine e metterle in una terrina con succo di limone e 1 cucchiaio di zucchero. Versare lo zucchero rimasto nel boccale e farlo al velo: 10 sec. vel. 8. Aiutandosi con la spatola togliere dalle pareti lo zucchero rimasto, unire la ricotta e 2 cucchiai di latte, frullare: 20 sec. vel. 4-5. Spalmare le crepes con la crema di ricotta, farcire con un cucchiaio di fragole, avvolgere, a piacere, a fagottino o a cono e sistemarle nel piatto irrorando con un cucchiaio di succo di fragola. A piacere addensare il succo di fragole per qualche minuto a Varoma.

Questa ricetta è dedicata a tutti coloro che non riescono a rinunciare al dolce nel corso della giornata, fornisce 285 kcal per porzione, con una elevata presenza di vitamina C.

Sorbetto di ananas

Ingredienti per 4 persone:

800 g. di ananas fresco
150 g. di zucchero

Tagliare l'ananas a cubetti e porli nel freezer a ghiacciare per circa 24 ore. Preparare lo zucchero a velo: 1 min. vel. 8., Aiutandosi con la spatola togliere dalle pareti lo zucchero rimasto, versare la frutta ghiacciata , tritare: 10 sec. vel. 7, mantecare: 1 min. vel.4.-5 Servire con una foglia di menta.

Il sorbetto si caratterizza per la presenza dell'ananas, frutto con riconosciute proprietà rinfrescanti e depurative. Le 190 calorie di una porzione sono determinate quasi esclusivamente da zuccheri semplici.

Crêpes di grano saraceno con ricotta e fragole

Schema dietetico anticellulite

Menu giornaliero

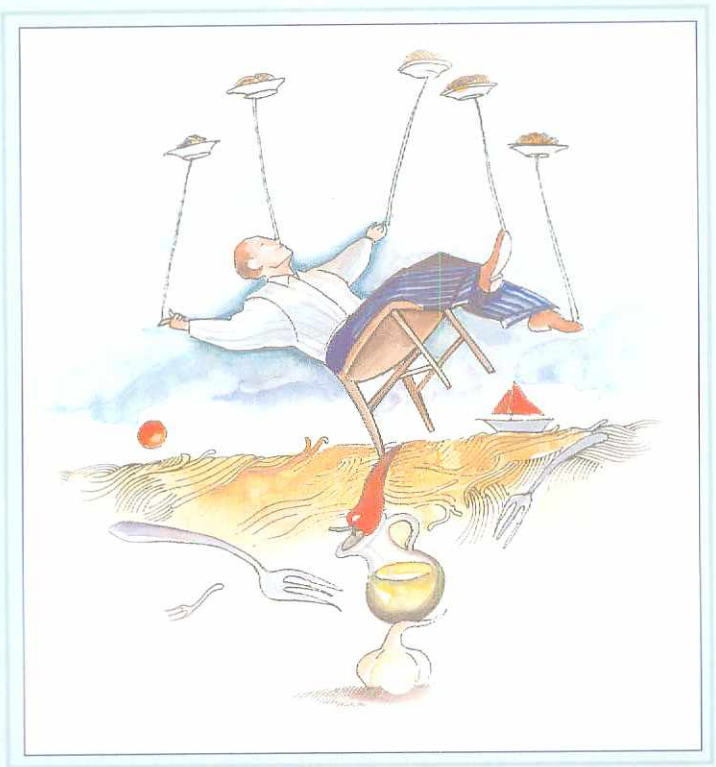
COLAZIONE
1 yogurt bianco magro
25 g di fiocchi d'avena
1 bicchiere di frullato di frutta e verdura
Acqua oligominerale

MERENDA
150 g di ananas fresco
Acqua oligominerale

PRANZO
1 porzione di fantasia di farro e pesce
1 porzione di cimette agli agrumi
50 g di pane integrale
1 porzione di frutta fresca di stagione
Acqua oligominerale

MERENDA
1 banana
Acqua oligominerale

CENA
1 Porzione di minestrone
1 porzione di tocchetti di lonza ai carciofi
1 porzione di indivia alle arance e mandorle
50 g di pane integrale
Acqua oligominerale



Ricette a basso contenuto calorico

per ridurre il sovrappeso

Il desiderio di dimagrire accomuna un numero sempre più elevato di persone, ne sono una testimonianza gli ampi spazi dedicati all'argomento da riviste, giornali e rubriche televisive. Questo in parte è dovuto alla reale tendenza alla sovralimentazione, ed in parte anche ai modelli esteriori imposti che propongono la magrezza come sinonimo di bellezza e benessere fisico. Prima di prendere la decisione di perdere peso è però opportuno stabilire se il dimagramento sia davvero necessario o se invece sia frutto di un desiderio dovuto a forti pressioni sociali che incidono sulla valutazione del proprio aspetto. Una volta appurato con sicurezza che è necessario perdere peso, conviene non cadere nella trappola delle tisane o pillole miracolose, delle creme sciogli grasso e delle tante diete drasticamente ipocaloriche e squilibrate sul piano nutrizionale.

Le diete fortemente ipocaloriche e iperproteiche determinano infatti un'iniziale perdita di peso grazie all'eliminazione di acqua e grasso, ma un conseguente brusco arresto del dimagramento dovuto ad un adeguamento metabolico dell'organismo che per il suo funzionamento brucia una minor quantità di calorie.

La soluzione più efficace per ottenere dei risultati duraturi nel tempo sta nel cambiare le proprie abitudini alimentari ed il proprio stile di vita.

È necessario quindi iniziare a diminuire razionalmente gli apporti calorici, riducendo la quantità degli alimenti e scegliendo preparazioni a bassa densità nutrizionale come quelle proposte nel seguente capitolo.

La dieta deve essere meno abbondante di quella seguita abitualmente, ma non per questo punitiva, ecco perché le ricette proposte sono ricercate e fantasiose.

Può essere importante aumentare il consumo di frutta e verdura, cereali integrali, diminuendo l'assunzione di zuccheri e grassi. Altrettanto importante è distribuire con cura l'assunzione degli alimenti nell'arco della giornata, quindi niente digiuni!

Poi, come è noto, è indispensabile potenziare l'attività fisica, ma soprattutto è necessario avere pazienza. La perdita di peso deve essere lenta e graduale, per dare a tutto l'organismo la possibilità di abituarsi al nuovo stile di vita. Dimagrire più di un chilo la settimana non è possibile, e se accade non è dovuto a una reale perdita di grasso, ma soltanto ad una temporanea diminuzione dell'acqua, inoltre un dimagramento drastico può provocare malesseri determinati da cadute della glicemia e diminuzione della pressione arteriosa.

10 TRUCCHI CHE AIUTANO A RAGGIUNGERE IL PESO FORMA

1. Conviene sempre aggiungere alla porzione di insalata pezzetti di sedano, carote, finocchi, ravanelli, cetrioli, peperoni, pomodori, perché la consistenza delle verdure costringe a masticare più a lungo con conseguente maggiore senso di sazietà.
2. Il liquido di cottura da preferire per carni, pesce e sughi è il vino bianco, poiché consente di limitare fortemente l'aggiunta di grassi. Il vino, se fatto evaporare per 10 minuti, dà molto sapore e non aggiunge calorie perché l'alcool evapora.
3. Anche le erbe aromatiche fresche o secche consentono di ridurre l'uso del sale e dei grassi, danno sapore e forniscono preziose sostanze antiossidanti.
4. Lo yogurt intero può essere impiegato per ridurre l'apporto calorico nelle ricette al posto della panna, e in alcuni dolci al posto del burro.
5. Far riposare le carni, prima della cottura, in una marinata a base di vino rosso o bianco, birra, aceto o succo di limone.
6. Nella preparazione di besciamelle, creme e salse si consiglia di utilizzare latte scremato o brodo vegetale.
7. Le patate cotte a vapore sono una valida alternativa al pane, soprattutto se vengono condite con poco olio ed abbondante prezzemolo ed aglio.
8. Per rallentare lo stimolo della fame conviene mangiare, un'ora prima del pasto, una piccola mela o un gambo di sedano o una carota o altre verdure fresche.
9. Bere due litri di acqua al giorno depura l'organismo, dà senso di sazietà e non fornisce calorie! Al posto dell'acqua si possono utilizzare anche tisane, te, infusi, purché non siano zuccherati.
10. Se si viene colti da una irresistibile voglia di dolci è meglio scegliere un gelato alla frutta o un sorbetto, perché meno ricco di grassi rispetto ad altri dolci. In più, il cibo freddo, arrivato nello stomaco, viene portato a temperatura corporea prima di essere digerito, e per far questo si bruciano preziose calorie, quindi la trasgressione sarà meno dannosa.

Kg
Kg
Kg
Kg

COME VALUTARE IL PROPRIO PESO CORPOREO

Per identificare la propria categoria nello schema sotto riportato basta calcolare l'IMC (indice di massa corporea) in base alla seguente formula:

Peso (kg) : altezza (m) al quadrato

CATEGORIE DI APPARTENENZA

Magrezza grave valore inferiore a 16,00

Magrezza moderata valore compreso fra 16 e 17

Sottopeso valore compreso fra 17 e 18,5

Normopeso valore compreso fra 18,5 e 25

Sovrappeso valore compreso fra 25 e 30

Obesità moderata valore compreso fra 30 e 40

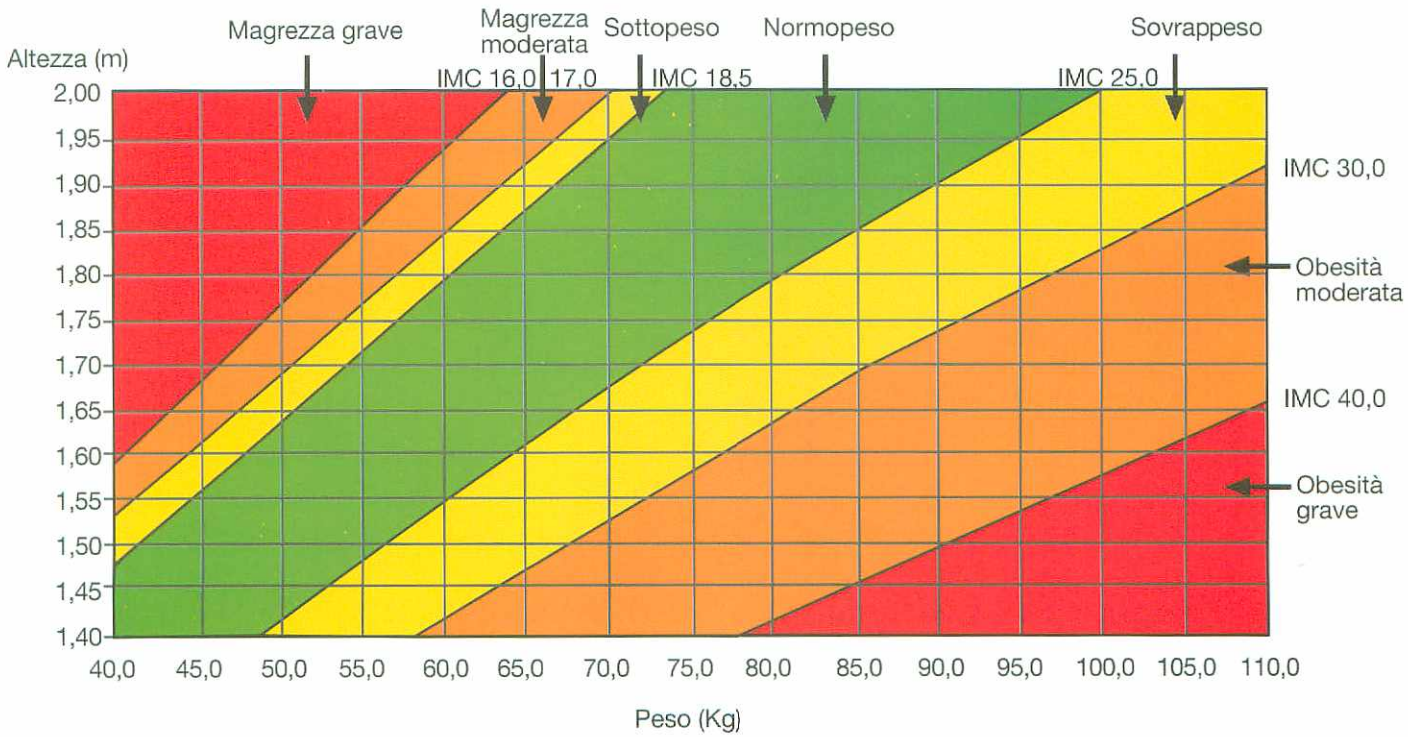
Obesità grave valore superiore a 40

FACCIAMO UN ESEMPIO PRATICO:

Una persona alta 1,60 di 55 Kg calcola l'IMC

55: (1,60 x 1,60) = 55 : 2,56= 21,48

Il valore 21,48 è l'IMC che si colloca nella fascia del NORMOPESO



La tabella è stata presa da "Linee guida per una sana alimentazione italiana" prodotto dall'Istituto Nazionale di ricerca per gli alimenti e la Nutrizione. (edizione 2003)

Barchette di peperoni alla frutta

Barchette di peperoni alla frutta

Ingredienti per 4 persone:

1 peperone verde
1 peperone giallo
2 mele
2 kiwi
1 banana
2 arance
20 g. di miele di acacia
1 litro di acqua
Un pizzico di sale

Lavare bene i peperoni, privarli della loro pellicina, eliminando i filamenti bianchi interni, dividere ognuno in quattro parti. Sistemarli nel recipientedel Varoma. Versare l'acqua nel boccale, il pizzico di sale, posizionare il Varoma e cuocere: 10 min. Varoma vel. 1.
Togliere e mettere a raffreddare nel piatto da portata.
Mondare la frutta dalla loro buccia, tagliare a rondelle le banane, a pezzettini le mele, pelare a vivo le arance e tagliare a fettine, i kiwi, pelati e tagliati a pezzetti. Riprendere le parti dei peperoni, spalmare di miele il loro interno, e riempirli con la macedonia di frutta.

Nota: il peperone crudo, se spalmato di miele, elimina la sensazione di cattiva digestione.

La ricetta fornisce 152 kcal per porzione e si caratterizza per l'elevato contenuto di potassio, sale minerale indispensabile per bilanciare l'azione del sodio e per favorire la diuresi.

Frullato

Ingredienti per 4 persone:

100 g. di carote
200 g. di fragole
50 g. di mela
1/2 limone pelato a vivo
100 g. di acqua minerale naturale
3 cubetti di ghiaccio

Sbucciare la mela, pulire e lavare fragole e carote. Mettere nel boccale i cubetti di ghiaccio, il limone, le carote, la mela, frullare: 5 sec. vel. 7. Unire le fragole, frullare: 10 sec. vel. 7. Aggiungere l'acqua e frullare ancora: 1 min. vel. 8. Aggiungere poi acqua a piacere, amalgamare a vel. 4. Servire subito e non conservare.

Una porzione di frullato fornisce: 29 Kcal, tanta vitamina A, C e sostanze antiossidanti. È una bevanda ideale per chi ha problemi sia di peso che di cellulite.

Frittata di asparagi selvatici

Ingredienti per 4 persone:

300 g. di asparagi selvatici o asparagina
1 cipollotto
4 uova
10 g. di pane grattugiato
40 g. di parmigiano grattugiato
3 rametti di timo
2 gambi di prezzemolo
1litro di acqua
Un pizzico di sale

Mondare e lavare gli asparagi e il cipollotto. Tagliare la punta agli asparagi e il gambo a dadini. Tritare il cipollotto con le erbe aromatiche: 5 sec. vel. 5. Aggiungere le uova, il parmigiano, il pane e un pizzico di sale: frullare: 1 min. Antiorario vel. 3. Unire le punte di asparagi e i gambi a dadini, amalgamare 10 sec. Antiorario vel. 3. Foderare il vassoio del Varoma con carta da forno bagnata e ben strizzata, versare il composto di uova e verdura e coprire con un foglio di carta di alluminio. Versare l'acqua nel boccale, un pizzico di sale, posizionare il Varoma e cuocere: 40 min. Varoma vel. 1. A cottura ultimata, servire la frittata con insalatina di stagione.

È un secondo piatto ideale nelle diete dimagranti per il ridotto apporto calorico, 153 kcal per porzione, e per l'elevato contenuto di proteine, minerali e vitamine del gruppo B.

Insalata di verdure a vapore con agrumi

Ingredienti per 4 persone:

300 g. di taccole o fagiolini
300 g. di carote
300 g. di zucchine
3 arance
1 litro di acqua
20 g. di olio extravergine di oliva
Qualche goccia di aceto balsamico
Un pizzico di sale

Mondare le verdure e lavarle bene, tagliare le zucchine a piccoli tronchetti di 3 cm, a rondelle le carote e sistemare nel recipiente del Varoma le carote, nel vassoio le zucchine. Versare l'acqua nel boccale con le taccole o fagiolini e un pizzico di sale, posizionare il Varoma, cuocere: 25 min. Varoma Antiorario vel. Soft. Controllare la cottura delle zucchine, perchè hanno un tempo di cottura minore. Toglierle e metterle da parte. A cottura ultimata togliere le altre verdure, scolando bene le taccole o i fagiolini. Pelare a vivo le arance, tagliarle a fette rotonde orizzontalmente. Preparare il piatto mettendo alla base le fette di arance, e sopra tutte le altre verdure. Irrorare con l'olio extravergine di oliva e, a piacere, qualche goccia di aceto balsamico.

Una porzione di questa insalata fornisce soltanto 118 kcal. È una ricetta consigliata a tutti coloro che vogliono fare il pieno di minerali, vitamine, fibre, ma non di calorie!

Insalata di verdure a vapore con agrumi

Insalata di agrumi e spinaci

Ingredienti per 4 persone:

2 arance
1 pompelmo rosa
100 g. di spinaci crudi
2 carote novelle
1 banana
1 ciuffo di prezzemolo
2 cucchiai di aceto balsamico tradizionale
20 g. di olio extravergine di oliva

Mondare e lavare accuratamente gli spinaci, lavandoli foglia per foglia eliminando tutto il gambo, poi asciugarli. Pelare a vivo gli agrumi e tagliarli a dischi dello spessore di 1 cm. Raschiare le carote novelle e tritarle: 5 sec. vel. 7 e metterle da parte. Tritare il prezzemolo: 5 sec. vel. 7. Sbucciare la banana, unirla a tocchetti al prezzemolo, aggiungere olio e frullare: 10 sec. vel. 7. Tagliare le foglie di spinaci a listarelle. Disporre a strati le rondelle di agrumi, gli spinaci, le carote e per ultimo la salsa di banane e prezzemolo. Servire subito.

Una porzione di questa rinfrescante insalata fornisce 128 Kcal. Gli agrumi favoriscono l'assorbimento del ferro contenuto negli spinaci crudi.

Melanzane ai sapori

Ingredienti per 4 persone:

2 grosse melanzane rotonde, viola
12 filetti di acciuga
4 pomodori San Marzano rossi e sodi
1 spicchio di aglio
10 g. di pinoli
1 mazzetto di basilico
4 foglie di basilico
40 g. di olio extravergine di oliva
Un pizzico di sale

Tagliare le melanzane a fette alte 1 cm. Metterle a bagno in acqua salata per circa 5 minuti. Togliere la buccia e i semi ai pomodori, tagliarli a pezzetti e metterli in una terrina con le 4 foglie di basilico. Preparare una salsa con il mazzetto di basilico, i pinoli e l' aglio, tritare: 5 sec. vel. 7, aggiungere l'olio e frullare: 20 sec. vel. 8. Togliere dall'acqua le melanzane, asciugarle bene e grigliarle sulla bistecchiera, pochi minuti, per parte. Oliare leggermente una teglia da forno, disporre le fette di melanzana, condirle con il pesto aromatico e un cucchiaio di pomodoro. Per finire, distribuire su ogni fetta le acciughe. Passarle in forno caldo a 180° per 10 minuti.

La ricetta fornisce 140 kcal per porzione, è ideale come secondo piatto ipocalorico dopo un primo piatto altamente proteico.

Risotto alle verdure di primavera

Ingredienti per 4 persone:

320 g. di riso per risotti
200 g. di piselli freschi
8 asparagi
1 carota
1 cipolla rossa di Tropea
40 g. di olio extravergine di oliva
20 g. di parmigiano o pecorino
Un cucchiaino di dado Bimby
850 g. di acqua
Qualche foglia di basilico prezzemolo e timo.
Un pizzico di sale

Mondare e lavare le verdure, tagliare la punta degli asparagi e i gambi a pezzetti. Tritare la cipolla, la carota, basilico, prezzemolo e timo: 5 sec. vel. 5 (non troppo fine). Versare l'acqua, aggiungere i piselli e gli asparagi, cuocere: 10 min. 100° Antiorario vel. 1. Versare il riso e continuare la cottura: 18 min. 100° Antiorario vel. 1. Versare il risotto nella risottiera, mantecarlo con l'olio e il parmigiano. Servire.

Una porzione di risotto alle verdure di primavera fornisce 420 Kcal. È una ricetta equilibrata dal punto di vista nutrizionale, può quindi essere impiegata come piatto unico in un regime ipocalorico.

Pennette rigate alla ratatouille

Ingredienti per 4 persone:

320 g. di pennette rigate
1 melanzana
1 grossa cipolla rossa di Tropea
12 pomodori ciliegini
1 piccolo peperone giallo
1 piccolo peperone verde
1 mazzetto di basilico o menta a piacere
30 g. di pecorino
30 g. di olio extravergine
1200 g. di acqua
Un pizzico di sale

Grattugiare il pecorino con le erbe aromatiche: 10 sec. vel. 8 e mettere da parte. Mondare le verdure, lavarle, privare i peperoni dei filamenti interni e tagliarli a pezzetti. Tagliare a metà i pomodori, privarli dei semi e capovolgerli. Tagliare la melanzana a tocchetti di medie dimensioni, sistemare i tocchetti di melanzane nel recipiente del Varoma, nel vassoio mettere i peperoni e la cipolla a fette, versare nel boccale l'acqua e un pizzico di sale, posizionare il Varoma e cuocere: 25 min. Varoma vel. 1. A cottura ultimata, unire i pomodori alle verdure , togliere il Varoma e mettere il tutto da parte. Nell'acqua di cottura rimasta cuocere le penne per il tempo indicato sulla confezione. Scolare la pasta, versare in una zuppiera, unendo la ratatouille di verdure cotte a Varoma, condire con l'olio extravergine di oliva e il pecorino alle erbe. Mantecare e servire. Questo piatto può essere servito anche freddo.

È un primo piatto particolarmente indicato nell'alimentazione estiva, fornisce 403 Kcal per porzione, con un apporto equilibrato di proteine, lipici, carboidrati.

Pennette rigate alla ratatouille

Paella di verdure e calamari

Ingredienti:

320 g. di riso Carnaroli per risotti
50 g. di peperone verde
50 g. peperone rosso
200 g. di pisellini
1 cipolla
1 spicchi di aglio
150 g. di punte di asparagi
100 g. di fagiolini
200 g. di anelli di calamaro
1 cucchiaio di prezzemolo tritato
1 peperoncino piccante
2 buste di zafferano
40 g. di olio extra vergine di oliva
1200 g. di acqua bollente
1 cucchiaino di dado bimby
Un pizzico di sale

Mondare e lavare le verdure. Tagliare i fagiolini e le punte di asparagi a pezzetti. Preparare il brodo vegetale caldo; versare l'acqua nel boccale, il dado Bimby e portare a bollore: 7 min. 100° vel. 1. Aggiungere le bustine di zafferano: 1 min. 100° vel. 2. Togliere il brodo e metterlo da parte in caldo. Lavare gli anelli di calamari in acqua e un pizzico di sale. Tritare metà cipolla, lo spicchio di aglio e il peperoncino: 3 sec. vel. 7. Aggiungere 20 g. di olio e i calamari, unire i peperoni, i fagiolini e i piselli, tenendo da parte solo la punta degli asparagi, insaporire: 5 min. 100° Antiorario vel. 1. Aggiungere 200 g. di brodo e cuocere: 15 min. Antiorario vel. Soft. Togliere e mettere da parte. Tritare la cipolla rimasta: 3 sec. vel. 7, unire l'olio rimasto e insaporire: 3 min. 100° vel. 1. Aggiungere il riso e tostarlo: 3 min. 100° Antiorario vel. 1. Versare il brodo vegetale rimasto con lo zafferano, le punte degli asparagi, 1pizzico di sale e cuocere: 15 min. 100° Antiorario vel. 1. A cottura ultimata, versare nella risottiera unendo il sugo di verdure e calamari, e il prezzemolo tritato. Mescolare e servire.

Una porzione di questa preparazione fornisce 451 kcal. È un piatto unico a tutti gli effetti, ricco di proteine, fosforo, ferro e vitamina C.

Zuppa di farro

Ingredienti per 4 persone:
200 g. di farro
300 g. di polpa di vitello
100 g. di spinaci
1 porro
2 carote
2 gambi di sedano
1 cipollotto
1 spicchio di aglio
1 foglia di alloro
30 g. di parmigiano
20 g. di olio extravergine di oliva
1 cucchiaino di dado Bimby
1 litro di acqua
Un pizzico di sale

Mondare e lavare bene le verdure. Tagliare il porro a rondelle, gli spinaci a listarelle, la carne a tocchetti. Tritare il cipollotto, il sedano, le carote e lo spicchio di aglio: 5 sec. vel. 7. Aggiungere il porro, i tocchetti di carne, la foglia di alloro, l'acqua, il dado bimby e il farro, cuocere: 30 min. 100° Antiorario vel. Soft. Unire gli spinaci aggiustare di sale e continuare la cottura per altri 10 min. Versare la zuppa in una zuppiera, irrorare con l'olio extravergine di oliva e il parmigiano.

Ecco un piatto unico rimineralizzante e vitaminico, particolarmente indicato nell'alimentazione invernale. Una porzione apporta 350 kcal.

Polpettine di riso e agnello

Ingredienti per 4 persone:

350 g. di carne di agnello o vitello
600 g. di acqua
110 g. di riso
1 uovo intero
1 mazzetto di prezzemolo
1 cipollotto
1 limone non trattato (buccia e succo)
30 g. di farina
1 spicchio di aglio
10 g. di olio extravergine di oliva
50 g. di latte parzialmente scremato
Un pizzico di sale

Lessare il riso: versare l'acqua nel boccale con un pizzico di sale, portare a bollore: 5 min.100° vel. 1. Versare il riso e cuocere: 18 min. 100° Antiorario vel. 1. A fine cottura, sgocciolarlo bene e metterlo a raffreddare in una terrina. Tagliare a tocchetti la carne e tritarla: 10 sec. vel. 7. Metterla da parte. Tritare un pezzetto di buccia di limone, il prezzemolo, il cipollotto e lo spicchio di aglio: 10 sec. vel. 7. Unire il riso e l'uovo, amalgamare: 20 sec. vel. 5. Il composto deve essere omogeneo. Con questo composto ricavare delle polpettine grandi come una noce, infarinarle leggermente, passarle in una padella antiaderante leggermente pennellata d'olio. Girare le polpettine (aiutandosi con le mani). Irrorarle con il succo di limone, lasciare in cottura ancora per pochi minuti poi aggiungere il latte e lasciare cuocere dolcemente per qualche minuto, fino a quando il latte si sarà assorbito, lasciando una crema densa. Servire subito con verdure di stagione.

La ricetta fornisce 320 kcal per porzione, è un piatto ideale da integrare con verdura fresca di stagione.

Cipolle bianche ripiene

Ingredienti per 4 persone:

8 cipolle bianche
250 g. di zucchine di tipo chiaro genovese
30 g. di parmigiano grattugiato
1 uovo
1 fetta di pane toscano raffermo
1 mazzetto di maggiorana
1 mazzetto di prezzemolo
Un pizzico di sale
1 litro di acqua

Mondare e lavare le cipolle e le zucchine. Versare nel boccale l'acqua e le cipolle, cuocere: 15 min. 100° vel. 1. Scolare le cipolle e farle raffreddare, poi tagliarle a metà in senso orizzontale. Nel boccale pulito tritare le zucchine: 5 sec. vel. 7. Togliere il trito di zucchine, strizzarlo con un canovaccio per togliere l'acqua. Tritare la fetta di pane con le erbe aromatiche: 7 sec. vel. 8, unire il trito di zucchine, il cuore delle cipolle cotte, il parmigiano e l'uovo, un pizzico di sale, amalgamare: 20 sec. vel. 4. Farcire le cipolle con il composto ottenuto, metterle in una teglia oliata, cuocerle in forno caldo a 180° per circa 20 minuti. Servire le cipolle ripiene sia calde che fredde.

Un secondo piatto vegetariano e ipocalorico, che svolge un'azione protettiva del sistema circolatorio e migliora la diuresi. Una porzione fornisce 130 kcal.

Zuppa di fave e cozze

Ingredienti per 4 persone:

1 kg. di cozze
250 g. di fave secche o surgelate
1 cipolla
1 spicchio di aglio
1 peperoncino
30 g. di olio extravergine di oliva
1 cucchiaio di prezzemolo tritato
4 fette di pane toscano
Un pizzico di sale
1 500 g. di acqua
1 limone

Mettere a bagno le fave secche per 12 ore, poi privarle della pellicina. Lavare e raschiare accuratamente le cozze, foderare con carta forno il recipiente del Varoma e sistemarvi le cozze. Versare nel boccale 700 g. di acqua, una fetta di limone e un pizzico di sale, posizionare il Varoma e cuocere: 20 min. Varoma vel.1 (si devono aprire bene i molluschi). Togliere i molluschi dalle valve, filtrare l'acqua rimasta nel fondo della carta, tenere da parte l'acqua e i molluschi. Nel boccale pulito, tritare la cipolla e il peperoncino: 3 sec. vel. 7. Aggiungere l'acqua rimasta, più quella filtrata delle cozze, un pizzico di sale e le fave private della loro pellicina, cuocere: 40 min. 100° Antiorario vel. 1. Lasciare raffreddare per 10 minuti poi frullare, tenendo ben chiuso il coperchietto di chiusura: 1 min. vel. 7 – 8. Aggiungere le cozze, il prezzemolo tritato e l'olio, amalgamare: 20 sec. Antiorario vel. 2. Servire la zuppa calda, con crostini di pane toscano passati con uno spicchio di aglio.

Un abbinamento insolito per un piatto unico ricco di proteine, ferro e fosforo. Una porzione equivale a 465 kcal.

Zuppa di fave e cozze

Rotolo di verdure al ripieno di mele

Ingredienti per 4 persone:

Per la pasta
100 g. di farina integrale
100 g. di farina bianca
20 g. di foglie di prezzemolo
100 g. di ricotta
10 g. di olio
70 g. di acqua
Un pizzico di sale

Per il ripieno
2 mele renette
1 cipolla bianca
150 g. di funghi champignon
1 spicchio di aglio
100 g. di vino bianco secco
100 g. di spinaci lessati
100 g. di ricotta di vaccina
2 cucchiai di mollica di pane toscano grattugiato
2 cucchiai di prezzemolo e timo tritati
Un pizzico di sale

Preparare la pasta: nel boccale tritare il prezzemolo: 5 sec. vel. 7, aggiungere le farine, la ricotta, l'acqua e un pizzico di sale; impastare: 20 sec. vel. 6 e 30 sec. vel. Spiga. Pennellare l'impasto con 10 g. di olio e fare riposare coperto per 20 minuti. Mondare i funghi, passarli con un panno umido e affettarli sottilmente. Tritare la cipolla e lo spicchio di aglio: 5 sec. vel. 7. Unire il vino e i funghi, insaporire: 5 min. Varoma Antiorario vel. 1. Aggiungere le mele senza buccia e affettate, un pizzico di sale e la metà degli aromi, cuocere: 10 min. 100° Antiorario vel. Soft. Infine, aggiungere gli spinaci e insaporire per 2 minuti. Lasciare raffreddare il composto. In una terrina mescolare alla ricotta gli aromi rimasti e amalgamare: 10 sec. ve. 3. Tirare la pasta sottilmente aiutandosi con un canovaccio infarinato. Distribuire su metà della pasta il pane grattugiato e il composto, quindi arrotolare lasciando libero dai bordi 2 cm circa di pasta. Sigillare bene le due estremità del rotolo e sistemarlo sulla placca del forno, ricoperta con l'apposita carta. Cuocere in forno preriscaldato a 200° per 30 minuti circa.

Ricetta equilibrata e molto versatile in quanto mezza porzione può essere un ottimo spuntino ipocalorico, mentre una porzione intera può rappresentare un buon secondo piatto. La ricetta fornisce 380 Kcal per porzione.

Zucchine ripiene ai tre sapori

Ingredienti per 4 persone:

8 piccole zucchine
300 g. di ricotta
1 piccolo mazzetto di rucola
1 limone non trattato
3 tuorli di uova sode
1 cucchiaino di paprica forte
30 g. di parmigiano grattugiato
30 g. di olio extravergine di oliva
1 litro di acqua
Un pizzico di sale

Lavare le zucchine, eliminare le estremità e tagliarle a metà per il lungo, sistemarle nel recipiente del Varoma. Versare l'acqua e posizionare il Varoma, cuocere: 15 - 16 min. Varoma vel. 1, controllare la cottura, le zucchine devono rimanere sode. Nel boccale pulito e freddo, tritare la buccia di limone: 10 sec. vel. 8. Togliere e mettere da parte. Tritare la rucola: 5 sec. vel. 5. Dividere la ricotta in tre parti, e amalgamarne una parte con la rucola e un cucchiaio di parmigiano: 10 sec. vel. 4. Togliere e mettere da parte il composto. Nel boccale pulito tritare la buccia di limone: 5 sec. vel. 7. Unire i tuorli d'uovo sodo e un'altra parte di ricotta, frullare: 10 sec. vel. 5. Togliere e mettere da parte. Frullare la terza parte di ricotta con la paprica dolce e il parmigiano: 10 sec. vel. 5. Suddividere il pizzico di sale nei vari composti. Eliminare la polpa interna delle zucchine, dividerle in pezzi lunghi 3 o 4 cm. Riempire le zucchine con i tre ripieni, sistemarle in un piatto da portata, irrorare il tutto con un filo di olio extravergine di oliva e servire.

Secondo piatto ipocalorico, povero di carboidrati complessi e ideale per essere accompagnato da una piccola porzione di pane integrale. L'apporto calorico per porzione è di 284 kcal.

Timballini di riso alle erbe con bocconcini di pollo agrumati

Timballini di riso alle erbe con bocconcini di pollo agrumati

Ingredienti per 4 persone:

Per i timballini di riso
320 g. di riso
1 scalogno
1 mazzetto di erbe aromatiche, timo, basilico, rosmarino,
10 g. di olio extravergine di oliva
1 spicchio di aglio
100 g. di vino bianco secco
30 g. di parmigiano grattugiato
750 g. di acqua bollente
1 cucchiaio di dado Bimby

Per i bocconcini di pollo
500 g. di petto di pollo
1 rametto di rosmarino
1 spicchio di aglio
20 g. di farina bianca
Il succo e la buccia di un'arancia non trattata
30 g. di olio extravergine di oliva
100 g. di vino bianco secco
Un pizzico di sale

Tagliare i petti di pollo a tocchetti, lavarli, asciugarli, passarli nella farina. Tritare il rosmarino con un pezzetto di buccia di arancia: 5 sec. vel. 7. Aggiungere lo spicchio di aglio schiacciato, l'olio e i tocchetti di carne infarinati, insaporire: 5 min. Varoma Antiorario vel. Soft. Sfumare con il vino per 2 minuti. Aggiungere il succo d'arancia e continuare la cottura: 20 min. 100° Antiorario vel. Soft. A cottura ultimata, mettere da parte in caldo. Preparare i timballini di riso: tritare le erbe aromatiche: 5 sec. vel. 7, metterne da parte la metà. Tritare lo scalogno e lo spicchio d'aglio: 3 sec. vel. 7. Aggiungere il vino e scaldare: 4 min. 100° vel. 2. Versare il riso, insaporire: 3 min. 100° Antiorario vel. 1. Aggiungere il brodo vegetale caldo (acqua e dado Bimby) e continuare la cottura: 15 min. 100° Antiorario vel.1. Preparare gli stampini per il riso: se non avete gli appositi stampini, utilizzate quelli in carta d'alluminio usa e getta, pennellarli con olio extravergine di oliva. Mantecare il risotto con il parmigiano e l'altra metà delle erbe aromatiche, versare il risotto negli stampini lasciandoli riposare per un paio di minuti. Preparare il piatto: sformare i timballini di riso, contornare con i tocchetti di carne agli agrumi e fettine di arancia pelate a vivo.

In un regime alimentare ipocalorico i timballini di riso alle erbe con bocconcini di pollo agrumati sono un piatto unico da abbinare solamente ad un contorno di verdure crude, poiché una porzione fornisce 562 kcal.

Pescatrice in brodetto con riso pilaf

Ingredienti per 4 persone:

1 litro di acqua
320 g. di riso
500 g. di pescatrice
400 g. di pomodori maturi da sugo
30 g. di olio extravergine di oliva
100 g. di vino bianco secco
1 spicchio di aglio
1 peperoncino
1 scalogno
1 mazzetto di prezzemolo
Un pizzico di sale

Tagliare a pezzi la rana pescatrice (o coda di rospo). Tritare lo scalogno, lo spicchio di aglio, il peperoncino e metà prezzemolo: 5 sec. vel. 7. Aggiungere i pomodori a pezzi pelati e privati dei semi, un pizzico di sale e cuocere: 10 min. 100° vel. 1. Sfumare con il vino per 2 minuti, poi aggiungere i pezzi di pescatrice, cuocere: 10 minuti antiorario 100° vel. soft. A fine cottura, unire il prezzemolo tenuto da parte. Togliere e mettere da parte in caldo. Nel boccale pulito, versare l'acqua e un pizzico di sale portare a bollore: 7 min. 100° vel. 1. Versare il riso e cuocere: 18 min. 100° Antiorario vel. 1. Scolare il riso e servire con la pescatrice e il suo sugo.

La pescatrice in brodetto con riso pilaf è un piatto unico che fornisce 407 kcal per porzione. È una ricetta ipolipidica indicata non soltanto a chi ha problemi con l'ago della bilancia ma anche a chi presenta un eccesso di grassi nel sangue.

Pesce spatola ai sapori

Ingredienti per 4 persone:

700 g. di pesce spatola
30 g. di olio extravergine di oliva
20 g. di capperi dissalati
100 g. di vino bianco secco
2 limoni non trattati
1 spicchio di aglio
1 mazzetto di menta (o prezzemolo)
1 foglia di alloro
Un pizzico di sale
1 fetta di pane toscano raffermo
1 litro di acqua

Tritare il pane, il prezzemolo, la buccia di limone un pizzico di sale e i capperi: 10 sec. vel. 7 – 8. Mettere da parte. Tagliare a fette sottili il limone. Spinare, lavare e tagliare a pezzi il pesce, pennellarlo con un poco di olio e sistemarlo nel recipiente del Varoma contornato dalle fette di limone e pezzetti di alloro. Aggiungere il trito aromatico. Nel boccale versare l'acqua il vino e una fettina di limone, un pizzico di sale, posizionare il Varoma e cuocere: 20 min. Varoma vel. 1. A cottura ultimata, servire il pesce accompagnato da fettine di limone e insalatina fresca di stagione.

Ricetta ideale per chi vuol perdere peso in maniera veloce, l'apporto calorico è di 174 kcal mentre è molto elevato il contenuto di proteine.

Pescatrice in brodetto con riso pilaf

Sorbetto di mandarino

Sorbetto di mandarino

Ingredienti per 4 persone:

200 g. di zucchero
700 g. di ghiaccio
4 mandarini

Per aromatizzare
1 scorzetta di mandarino non trattato

Per guarnire
100 g. di pepe rosa

Preparare lo zucchero al velo: 20 sec. vel. 8. Raccoglierlo con la spatola. Aggiungere il ghiaccio e i mandarini pelati a vivo, frullare: 30 sec. vel. 5 e 1 min. vel. 8. Versare in una coppa e guarnire con il pepe rosa.

È un dolce particolarmente interessante per chi ha problemi di peso poiché non contiene grassi. Una porzione fornisce 265 kcal.

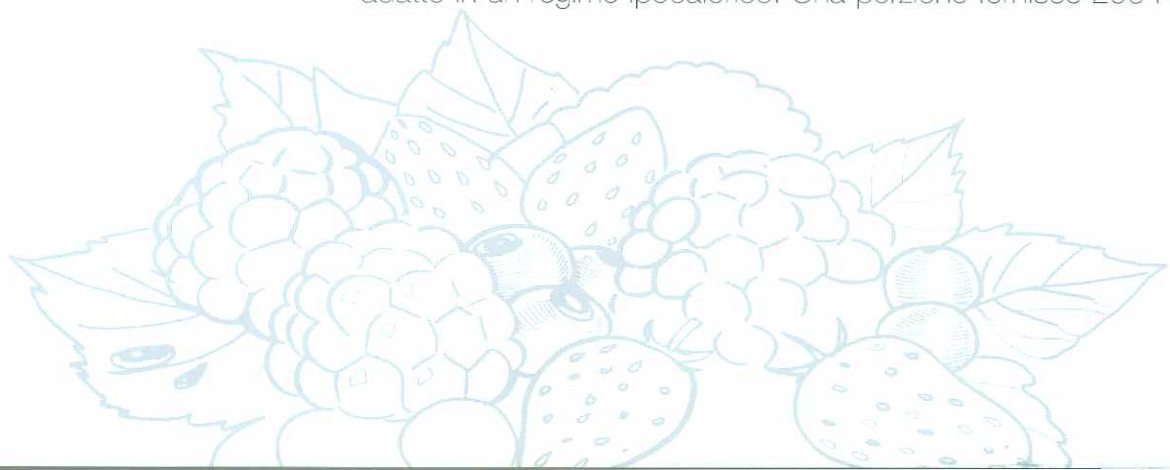
Gelo di limone

Ingredienti:

100 g. di amido di mais
200 g. di zucchero
5 limoni verdi non trattati
1 litro di acqua

Grattugiare la buccia dei limoni (solo parte gialla): 10 sec. vel. 8. Mettere la buccia grattugiata dei limoni in 500 g. di acqua e lasciarla macerare per tutta la notte. Filtrare accuratamente il liquido con gli appositi filtri di carta e versarlo nel boccale. Aggiungere l'altra acqua, lo zucchero e l'amido: 8 min. 80° vel. 4 e 1 min. 90° vel. 4. Versare lo sciroppo in uno stampo, lasciarlo raffreddare poi passarlo in frigorifero per almeno 8 ore. Sformare e servire il gelo su foglie di vite decorando con fiori del gelsomino.

È un dolce molto ricco di vitamina C, rinfrescante e dissetante, adatto in un regime ipocalorico. Una porzione fornisce 290 Kcal.



1500 KCAL
acqua a volonta'

Schema dietetico da 1500 KCAL

Menu giornaliero

COLAZIONE
1 tazza di latte parzialmente scremato
25 g di biscotti secchi
caffè o orzo a piacere

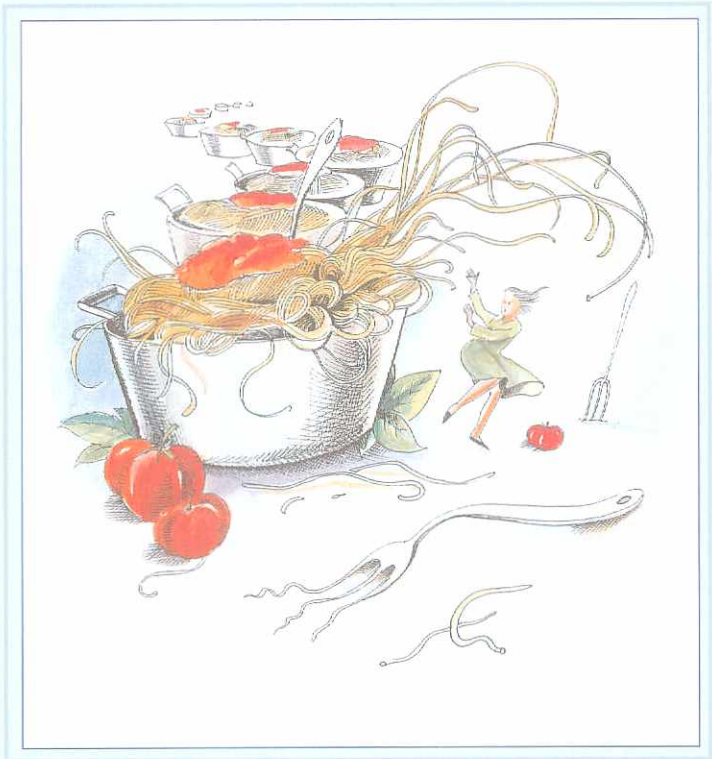
MERENDA
1 frutto fresco di stagione (es. 100 g di banana e uva,
150 g di mela, pera, pesca, albicocche, arance ecc....)

PRANZO
1 porzione di timaballini di riso alle erbe con bocconcini di pollo agrumati
1 porzione di verdure fresche di stagione (es. 80 g di lattuga,
150 g di pomodori ecc....) condita con 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva
30 g di pane integrale

MERENDA
1 frutto fresco di stagione (es. 100 g di banana e uva, 150 g di mela,
pera, pesca, albicocche, arance ecc....)

CENA
1 porzione di pesce spatola ai sapori
1 porzione di melanzane ai sapori
50 g di pane integrale
1 frutto fresco di stagione

Nell'arco della giornata acqua a volontà.



Ricette a basso contenuto lipidico

ideali per problemi cardiovascolari e dislipemie

Le malattie cardiovascolari sono una delle principali cause di morte nei Paesi industrializzati. La comunità scientifica ha individuato il soprappeso, l'obesità e una dieta poco bilanciata come alcuni tra i principali fattori di rischio nell'insorgenza della patologia. Per prevenire e proteggere l'organismo da queste patologie è di fondamentale importanza controllare la quantità e la qualità dei grassi consumati, e le calorie totali giornaliere. A questo scopo possono risultare molto utili le ricette riportate in questo capitolo, studiate ad hoc per tutti coloro che desiderano limitare l'apporto calorico e i grassi nella dieta.

Le ricette prevedono l'utilizzo di piccole quantità di condimento, in prevalenza olio extravergine di oliva, perché se sul piano dell'apporto energetico tutti i grassi sono uguali, sul piano della qualità sono molto diversi tra loro, e cambiano in base ai contenuti di acidi grassi, che possono essere saturi, insaturi, transacidi.

I grassi ad elevato contenuto di **acidi grassi saturi** tendono a far innalzare il livello di colesterolo nel sangue ancor più di quanto non lo faccia il colesterolo stesso. Ne sono ricchi i prodotti lattiero-caseari (formaggi, burro, panna, latte intero), le carni grasse e i loro derivati (salumi, lardo, strutto) ed alcuni oli vegetali come l'olio di palma e l'olio di cocco.

I grassi ad elevato contenuto di acidi **grassi insaturi** non fanno innalzare il livello di colesterolo nel sangue e si dividono in monoinsaturi, presente, ad esempio l'olio di oliva, e in polinsaturi, presenti negli oli di semi, nella frutta secca oleosa, nel pesce.

I transacidi che si formano prevalentemente durante i processi di idrogenazione dei grassi favoriscono l'aumento sia del colesterolo totale che di quello "cattivo". Si trovano nelle margarine ed in molti prodotti confezionati che riportano in etichetta la dicitura "grassi idrogenati"

Dal punto di vista quantitativo i grassi non dovrebbero superare il 30% delle calorie totali, mentre dal punto di vista qualitativo dovrebbero essere così ripartiti:

- Gli acidi grassi saturi che provengono prevalentemente dal mondo animale (burro, lardo, strutto, ma anche olio di palma, olio di cocco ecc...) non dovrebbero superare il 7/10% delle calorie totali.
- Gli acidi grassi polinsaturi, presenti negli oli di semi (olio di mais, olio di girasole, olio di soia, nella frutta secca oleosa) non dovrebbero superare il 7 % delle calorie totali
- Gli acidi grassi monoinsaturi, contenuti soprattutto nell'olio d'oliva, possono arrivare fino al 15-20% delle calorie totali.

Per attuare una riduzione efficace dei grassi nella dieta giornaliera si suggerisce di sperimentare le ricette proposte nel capitolo seguente, e di aiutarsi, nell'alimentazione quotidiana, con qualche utile consiglio per limitare gli apporti lipidici:
- Preferire il latte scremato o parzialmente scremato a quello intero.
- Ridurre le porzioni di salumi, insaccati e formaggi, poiché sono alimenti ad alto contenuto lipidico.
- Eliminare il grasso visibile dalla carne.
- Leggere le etichette nutrizionali dei prodotti confezionati per sapere quanti e quali grassi contengono.
- Limitare il consumo di dolci.

Per migliorare la qualità dei grassi, invece, si suggerisce di:
- Preferire i condimenti di origine vegetale, in particolare l'olio extravergine di oliva.
- Incrementare il consumo di pesce.
- Utilizzare i grassi da condimento preferibilmente a crudo, in quanto i grassi in cottura vanno incontro a trasformazioni dannose per la salute.
- Evitare il consumo di margarina e grassi idrogenati.

In particolar modo, per limitare il contenuto di grassi nel sangue è utile consumare pesce almeno 2/3 volte alla settimana. L'importanza attribuita a questo alimento deriva dall'osservazione delle abitudini alimentari degli Eschimesi: ne consumano in grandi quantità, riportano valori più bassi di trigliceridi e di colesterolo e sono generalmente meno colpiti da malattie cardiovascolari. L'effetto protettivo del sistema cardiovascolare sembra essere dovuto al tipo di grassi contenuti nel pesce, i cosiddetti acidi grassi polinsaturi omega-3. In laboratorio, questi acidi grassi si sono dimostrati capaci di ostacolare la progressione dell'arteriosclerosi e di ridurre il rischio di trombosi.

Inoltre, è consigliato consumare elevate quantità di frutta fresca, verdure e ortaggi di tutti i tipi. Riguardo alla frutta e alla verdura, diversi studi hanno mostrato che chi ne consuma elevate qualità è meno a rischio di infarto e di trombosi rispetto a chi ne consuma poca o non ne consuma affatto. Anche in questo caso, l'effetto protettivo sembra essere dovuto all'alto contenuto di vitamine antiossidanti, soprattutto vitamina E, vitamina C – carotene, e alla elevata presenza di fibre, che rallentano e riducono l'assorbimento dei grassi.

Da non dimenticare i legumi: fagioli, ceci, piselli, lenticchie e fave rappresentano una buona fonte di proteine e di fibre alimentari. Possono tranquillamente sostituire la carne, e con un apporto di grassi saturi davvero molto limitato.

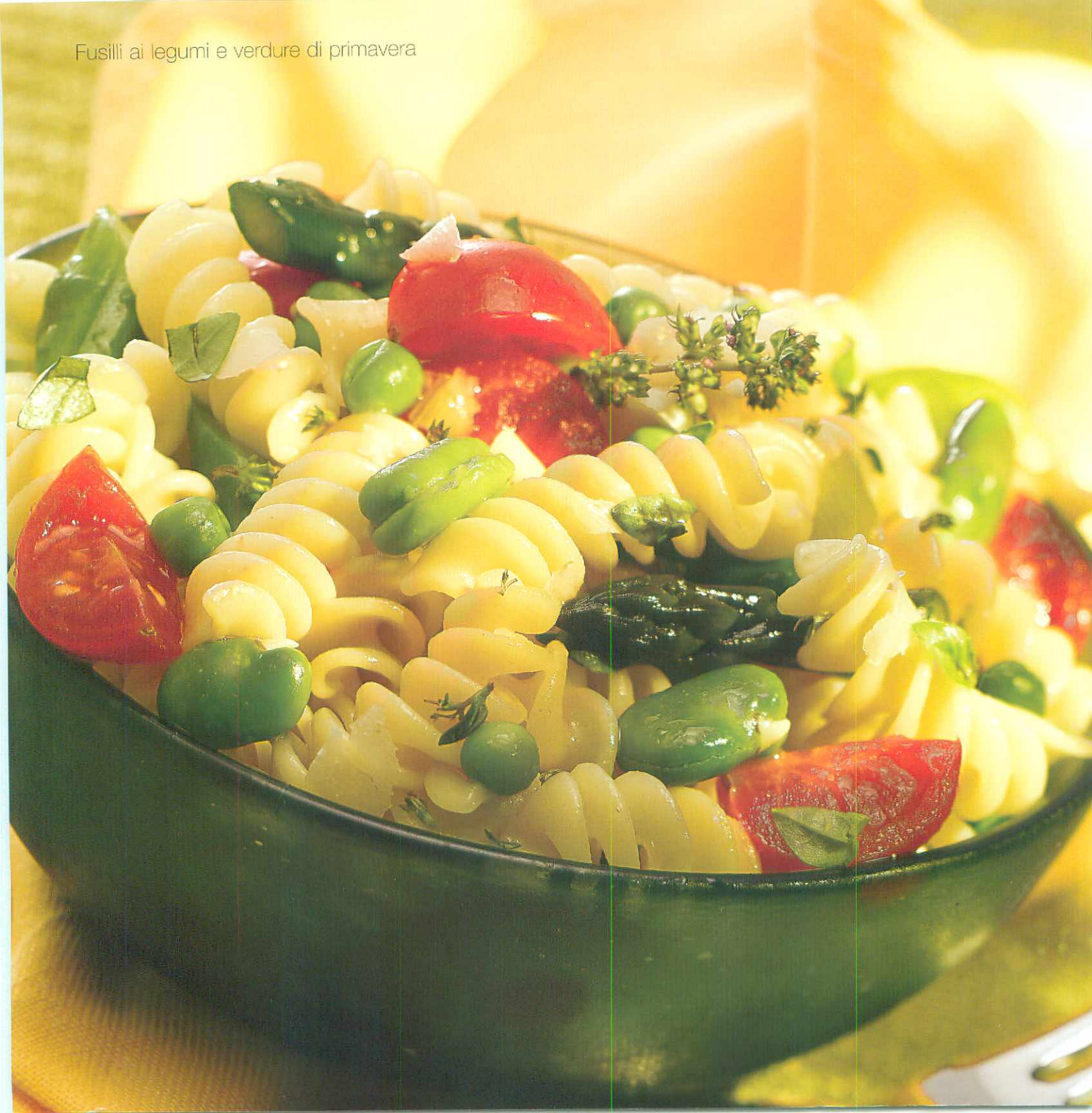
Il condimento ideale è l'olio extravergine di oliva: tre cucchiai soddisfano il fabbisogno giornaliero di acidi grassi monoinsaturi e polinsaturi. Infine, va ricordato che il colesterolo è presente soltanto nei cibi di origine animale, e viene in parte introdotto con la dieta, ed in parte prodotto all'interno dell'organismo. I cibi più ricchi di colesterolo sono: le uova, i grassi da condimento di origine animale, i salumi, i formaggi, i crostacei e i molluschi.

CONTENUTI DI GRASSI TOTALI, SATURI E COLESTEROLO DI ALCUNI ALIMENTI

Alimenti	g. di grasso x 100 g. di alimento	Peso di una porzione	Contenuto x porzione		
			Grassi Totali	Acidi grassi saturi	Colesterolo
	g.	g.	g.	g.	g.
Olio d'oliva	100	10 (1cucchiaio)	10	1,6	0
Burro	83,0	10 (1burrino)	8,3	4,9	25
Noci secche	68,1	16 (4 noci)	4,1	0,3	0
Cioccolata al latte	36,3	4 (1 quadretto)	1,5	0,9	0,4
Cioccolata fondente	33,6	4 (1 quadretto)	1,3	0,8	0
Salame Milano	31,1	50 g (8-10 fette)	15,5	4,9	45
Merluzzo	0,3	100 (1 porzione piccola)	0,3	0,1	50
Parmigiano	28,1	10 (1cucchiaio)	2,8	1,8	9
Mozzarella di mucca	19,5	100 (1porzione)	19,5	10,0	46
Prosciutto crudo	18,4	50 (3-4 fette medie)	9,2	3,1	36
Brioche vuota	18,3	40 (n°1)	7,3	4,1	30
Carne di bovino girello	2,8	70 (1 fettina piccola)	1,9	0,6	42
Carne di maiale					
Bistecca	8,0	70 (1 fettina piccola)	5,6	2,5	43
Uova	8,7	55 (n° 1)	4,3	1,6	186
Latte intero	3,6	125 (1bicchiere)	4,5	2,6	14
Latte parz. scremato	1,5	125 (1bicchiere)	1,9	1,1	9
Pane	0,4	50 (1 fetta media)	0,2	0,02	0

Tabella tratta dalle "Linee guida per una sana alimentazione italiana". Edizione 2003

Fusilli ai legumi e verdure di primavera



Pinzimonio aromatico in salsa di noci

Ingredienti per 4 persone:

2 cuori di sedano
4 carote
1 piccolo porro
2 cespi di indivia belga
40 g. di gherigli di noce
1 rametto di rosmarino
1 spicchio di aglio
20 g. di olio extravergine di oliva
30 g. di acqua
Un pizzico di sale

Tritare le noci, il rosmarino e lo spicchio di aglio: 5 sec. vel. 7. Aggiungere l'olio e l'acqua, il rosmarino e un pizzico di sale, frullare: 10 sec. vel. 5. Lavare accuratamente le verdure. Tagliare il sedano e le carote a bastoncini, il porro a strisce sottili. Sfogliare e lavare l'indivia belga. Servire la salsa in coppette, accompagnare con le verdure da intingere.

Una porzione di questo pinzimonio fornisce 118 Kcal e 8.0 g. di grassi, in prevalenza di tipo monosaturo e polisaturo

Fusilli ai legumi e verdure di primavera

Ingredienti per 4 persone:

Per la pasta
320 g. di fusilli
Acqua di cottura dei legumi
Un pizzico di sale

Per il sugo
250 g. di fave sgranate
200 g. di piselli sgranati o surgelati
250 g. di asparagi freschi
2 cipollotti di Tropea
1 mazzetto di basilico
2 rametti di timo
10 pomodorini ciliegia
2 spicchi di aglio
40 g. di pecorino a scaglie
30 g. di olio extravergine di oliva
Un pizzico di sale
1.400 g. di acqua

Mondare gli asparagi, lavarli, tagliare le punte e il gambo a pezzetti, metterli nel recipiente del Varoma. Nel cestello mettere le fave e i piselli. Versare 1 litro di acqua nel boccale con un pizzico di sale, inserire il cestello e posizionare il Varoma, cuocere: 20 min. Varoma vel. 2, togliere il Varoma e metterlo da parte. Togliere il cestello con le fave e i piselli, passarli in acqua fredda, togliere alle fave la seconda buccia conservando il loro cuore tenero. Mettere da parte fave e piselli, conservando l'acqua di cottura. Lavare bene i pomodorini, tagliarli a spicchi e metterli in una zuppiera. Lavare il basilico e il timo, spezzettarli con le mani, unirli ai pomodori nella zuppiera, aggiungendo anche il formaggio a scagliette, un pizzico di sale (poco poco), e 20 g. di olio. Mescolare e lasciare a riposo. Aggiungere all'acqua di cottura dei legumi, il resto dell'acqua, portare a bollore: 8 min. 100° vel. 1, cuocere i fusilli per il tempo indicato sulla confezione, scolare poi la pasta e metterla nella zuppiera con parte delle verdure. Tritare i cipollotti e l'aglio: 5 sec. vel. 7, aggiungere l'olio rimasto e insaporire: 5 min. 100° vel. 1. Unire il tutto nella zuppiera, mescolare e servire.

Un primo piatto che si caratterizza per un apporto lipidico contenuto, gran ricchezza di fosforo, ferro e vitamine del gruppo B. Una porzione fornisce 439 Kcal.

Frullato

Ingredienti per 4 persone:

1/2 limone
200 g. di carote
100 g. di cetrioli
100 g. di pomodori
2 cubetti di ghiaccio
1 cucchiaio di miele
100 g. di acqua

Mondare e lavare le verdure. Mettere i cubetti di ghiaccio, il limone pelato e le verdure nel boccale, tritare: 10 sec. vel. 7. Aggiungere il miele e l'acqua, frullare: 1 min. vel. 8. A piacere versare più acqua, amalgamare e servire subito. Non conservare.

Questo frullato fornisce 40 Kcal e solamente 0.2 g. di grassi per porzione.

Bruschette di alici e pomodoro

Ingredienti per 4 persone:

300 g. di alici freschissime
1 limone non trattato
3 cipollotti di Tropea
6 pomodori maturi
4 pomodori ciliegino
1 mazzetto di origano fresco
1 peperoncino
1 cespo di scarola o lattuga
40 g. di olio extravergine di oliva
8 fette di pane toscano
Un pizzico di sale

Mondare e lavare le foglie di scarola e metterle da parte. Pulire, diliscare le alici e lavarle in acqua leggermente salata, sgocciolarle bene. Tritare l'origano e un piccolo pezzo di buccia di limone: 5 sec. vel. 7. Mettere il trito in una terrina, versare il succo di limone e le alici a marinare per 30 minuti. Mondare i cipollotti, lavarli e tritarli con il peperoncino: 5 sec. vel. 5. Unire 30 g. di olio e insaporire: 3 min. 100° vel. 1. Eliminare la buccia e i semi ai pomodori e tagliare la polpa a dadini, aggiungerla ai cipollotti e cuocere: 5 min. 100° Antiorario vel. Soft. Tostare per qualche minuto le fette di pane e allinearle sulla placca del forno. Stendere sulle fette di pane le alici marinate, coprirle con la salsa di cipollotti e pomodori e, per finire, il pomodoro ciliegina tagliato a metà. Passarle in forno caldo a 200° per 5 minuti. Servire mettendo il pane al centro del piatto e attorno l'insalata. Irrorare il tutto con il filo di olio rimasto.

Ecco una ricetta molto equilibrata, ideale come piatto unico in una cena frugale. L'apporto lipidico è di 10.8 g. per porzione, l'apporto calorico è di 245 Kcal.

Risotto con pesce in bianco

Ingredienti per 4 persone:

Per il riso
320 g. di riso di tipo Carnaroli
400 g. di pesce spada
10 asparagi
1 mazzetto di prezzemolo
1 scalogno
1 spicchio di aglio
1 peperoncino
100 g. di vino bianco secco
40 g. di olio extravergine di oliva
Un pizzico di sale

Per il brodo di pesce
1.100 g. di acqua
1 scalogno
1 gambo di sedano
1 gambo di prezzemolo
Un pizzico di sale

Mondare e lavare gli asparagi, tagliare le punte e metterle nel recipiente del Varoma, tagliare il gambo a pezzetti e tenerli da parte. Lavare in acqua salata il pesce, togliere la pelle e l'osso del pesce spada, tagliarlo a pezzetti di media dimensione e sistemarli nel vassoio del Varoma. Versare l'acqua nel boccale, aggiungere il gambo di sedano, lo scalogno, un gambo di prezzemolo, la pelle e l'osso del pesce e un pizzico di sale, posizionare il Varoma e cuocere: 15 min. Varoma vel. 1. Togliere il Varoma e mettere da parte con il pesce e le punte degli asparagi. Filtrare l'acqua di cottura eliminando i residui di pesce e tenere da parte in caldo. Nel boccale pulito, tritare il prezzemolo: 5 sec. vel. 7, metterlo da parte. Senza lavare il boccale, tritare lo scalogno, lo spicchio di aglio e il peperoncino: 5 sec. vel. 7. Aggiungere l'olio e insaporire: 3 min. 100° vel. 1. Unire i tocchetti di asparagi e 100 g. del brodo tenuto da parte, cuocere: 10 min. 100° Antiorario vel. Soft. Aggiungere il riso e tostare: 3 min. 100° Antiorario vel. 1. Sfumare con il vino per due minuti, poi versare 750 g. di brodo caldo e continuare la cottura: 13 min. 100°. Antiorario vel. Soft. Unire al risotto le punte degli asparagi, il pesce e il prezzemolo tenuto da parte, continuare la cottura per altri due minuti. Servire il risotto caldo.

Un piatto unico ricco di proteine, fosforo e vitamina A, che fornisce 500 Kcal per porzione, e grassi prevalentemente di tipo insaturo.

Pennette con la zucca al pecorino di fossa

Ingredienti per 4 persone:

320 g. di penne di semola rigate
400 g. di zucca
2 rametti di rosmarino
1 rametto di maggiorana
1 spicchio di aglio
30 g. di pecorino di fossa
30 g. di olio extravergine di oliva
1.400 g. di acqua
Un pizzico di sale

Grattugiare il pecorino con le foglioline della maggiorana: 10 sec. vel. 8. Mettere da parte. Pulire la zucca e tagliarla a tocchetti. Tritare il rosmarino e l'aglio: 5 sec. vel. 7. Aggiungere i tocchetti di zucca e tritare: 10 sec. vel. 7. Versare 400 g. di acqua e un pizzico di sale, cuocere: 15 min. 100° vel. 1. A fine cottura, attendere qualche minuto, poi frullare: 30 sec. vel. 8. Aggiungere l'acqua rimasta, un pizzico di sale e portare a bollore: 10 min. 100° vel. 1. Cuocere la pasta per il tempo di cottura indicato sulla confezione. A cottura ultimata, versare la pasta in una zuppiera e condire con l'olio extravergine di oliva, il pecorino e la maggiorana, mantecare e servire.

Un primo piatto saporito che fornisce 380 Kcal per porzione, indicato in qualsiasi tipo di regime alimentare per il perfetto equilibrio nutrizionale e la buona digeribilità.

Riso semi integrale alle noci e funghi

Ingredienti per 4 persone:

320 g. di riso semi integrale per risotti
200 g. di funghi porcini freschi (o surgelati)
100 g. di cubetti di mele Stark o renette
30 g. di gherigli di noce
100 g. di vino bianco secco
1 mazzetto di prezzemolo
1 spicchio di aglio
1 scalogno
30 g. di olio di girasole
20 g. di parmigiano grattugiato
750 g. di brodo vegetale (o acqua e dado Bimby) bollente
Un pizzico di sale

Pulire e tagliare a fette i funghi porcini. Tritare il prezzemolo, le noci e l'aglio: 3 sec. vel. 7, mettere da parte. Tritare lo scalogno: 3 sec. vel. 7, aggiungere l'olio e i funghi, insaporire: 4 min. 100° vel. 1. Aggiungere il riso e i dadini di mela, insaporire e tostare: 3 min. 100° vel. 1, sfumare con il vino per due minuti. Versare poi il brodo bollente e cuocere: 15 min. 100° vel. 1 (controllare la cottura del riso, può variare in base alla qualità). Unire il prezzemolo trito di noci e mescolare per un minuto. Versare il risotto nella risottiera e mantecare con il parmigiano.

L'insolito abbinamento tra noci e funghi per un primo piatto saporito e allo stesso tempo equilibrato dal punto di vista nutrizionale. Grazie alla presenza delle mele renette e del riso semi integrale, il contenuto di fibra è molto elevato. Una porzione fornisce 395 Kcal.

Strudel al radicchio rosso mele e noci

Ingredienti per 4 persone:

Per la pasta
150 g. di farina integrale
100 g. di farina bianca
10 g. di funghi porcini secchi
40 g. di olio extravergine di oliva
100 g. di vino bianco secco
Un pizzico di sale

Per il ripieno
2 mele renette
30 g. di gherigli di noce
2 cespi di radicchio rosso trevisano
5 foglie di salvia
2 scalogni
30 g. di parmigiano
30 g. di olio extravergine di oliva
Un pizzico di sale

Preparare la pasta: mettere a bagno in una ciotola con acqua calda i funghi secchi per circa dieci minuti, toglierli e strizzarli. Versare nel boccale le farine e tutti gli altri ingredienti, impastare: 10 sec. vel. 6 e 2 min. vel. Spiga. Pennellare la pasta con un filo di olio e farla riposare coperta per 30 minuti. Mondare e lavare il radicchio, dividerlo in quattro e grigliarlo sulla piastra calda, 1 minuto per parte. Sbucciare le mele, tagliarla a fette eliminando i semi. Mondare e lavare gli scalogni e la salvia, poi tritare gli scalogni: 5 sec. vel. 7; aggiungere le foglie di salvia e l'olio, rosolare: 3 min. 100° vel. 1. Unire le mele affettate, aggiustare di sale e cuocere: 5 min. 100° Antiorario vel. Soft. Togliere e mettere a raffreddare. Stendere l'impasto, che deve essere molto sottile: 1mm. Se necessario, aiutarsi con un canovaccio di tela ben infarinato. Mescolare al composto di mele, il radicchio, il parmigiano e i gherigli di noce precedentemente tritati, amalgamare e farcire la pasta. Arrotolare lasciando liberi dai bordi 2 cm. circa di pasta, sigillare bene le estremità del rotolo e sistemarlo in una teglia da forno. Spennellare la superficie con olio, cuocere in forno caldo a 180° per circa 30 minuti.

L'apporto lipidico è leggermente elevato, ma di quei preziosi grassi insaturi capaci di ridurre il rischio di insorgenza delle malattie cardiovascolari. Elevatissimo è anche il contenuto di vitamina E. Una porzione fornisce 452 Kcal.

Crema di pere alla menta

Ingredienti per 4 persone:

600 g. di pere decana
50 g. di zucchero
70 g. di succo di arancia
50 g. di vino bianco secco
50 g. di liquore all'arancia
4 foglie di menta per decorare

Sbucciare le pere, tagliarle a tocchetti e metterle nel boccale con il vino e lo zucchero, cuocere: 7 min. 100° Antiorario vel. 1. Aggiungere il succo di arancia, il liquore e continuare la cottura: 10 min. 100° vel. 2. Lasciare raffreddare per qualche minuto poi frullare: 30 sec. vel. 5. Servire in coppette decorando con le foglie di menta.

Nessun grasso per questo dessert poco calorico, indicato sia come spuntino che per concludere un pasto con una nota dolce. Fornisce 143 Kcal per porzione.

Minestra di carote con quadrotti di spinaci

Ingredienti per 4 persone:

Per la minestra
400 g. di carote
150 g. di patate
2 scalogni
1 peperoncino
1.200 g. di brodo vegetale
1 foglia di alloro
1 rametto di rosmarino
Un pizzico di sale

Per la pasta
250 g. di farina bianca tipo "0"
70 g. di foglie di spinaci
2 tuorli d'uovo

Mondare, lavare le carote e tagliarle a rondelle. Tagliare le patate già pelate a dadini. Tritare gli scalogni, il peperoncino e il rosmarino: 5 sec. vel. 7. Aggiungere le verdure, il brodo un pizzico di sale e le foglie di alloro, cuocere: 20 min. 100° Antiorario vel. Soft. Preparare la pasta per i quadrotti: nel boccale versare la farina con le foglie di spinaci, ben asciutte, e frullare: 30 sec. vel. 7, aggiungere i tuorli d'uovo, impastare: 2 min. vel. Spiga. Togliere l'impasto, tirare la sfoglia manualmente o con l'apposita macchinetta, e tagliarla in quadrotti larghi 1 cm. Cuocere i quadrotti nel brodo con le verdure: 3 min. 100° Antiorario vel. Soft. Servire la minestra con una spolverata di formaggio grana.

Questa minestra è un vero concentrato di vitamine e di sali minerali e si caratterizza per il bassissimo contenuto di grassi. Una porzione fornisce 443 Kcal.

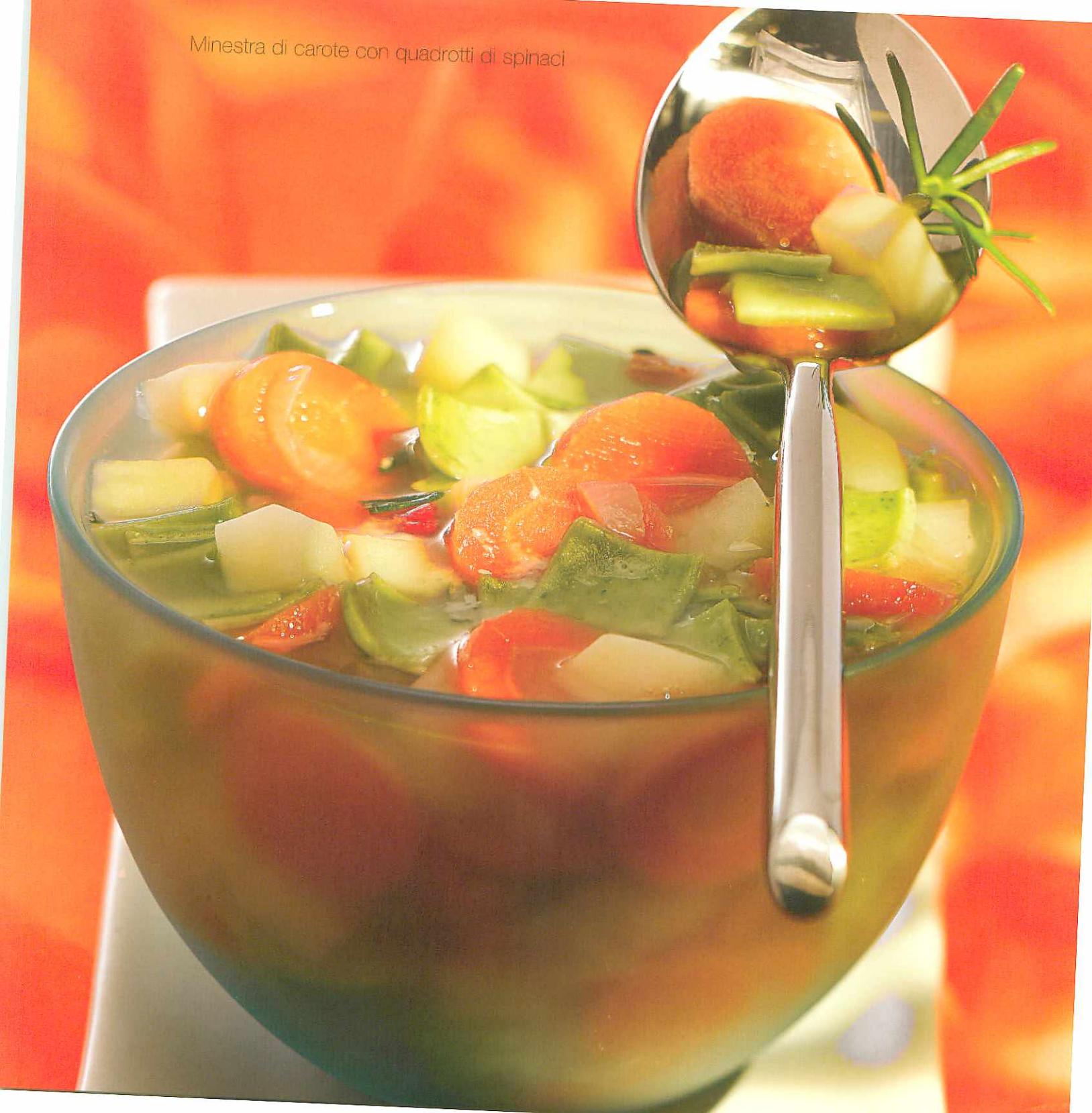
Coniglio alle noci e finocchietto

Ingredienti per 4 persone:

800 g. di coniglio a pezzi
100 g. di gherigli di noce
2 finocchi piccoli
1 mazzetto di finocchietto selvatico
4 foglie di alloro
2 foglie di salvia
1 spicchio di aglio
2 chiodi di garofano
40 g. di olio extravergine di oliva
100 g. di vino bianco secco
200 g. di acqua calda
Un pizzico di sale
1 limone
1 cucchiaio di aceto rosso

Mettere a bagno in acqua, succo di limone e aceto i pezzi di coniglio, per 30 minuti circa. Mondare, lavare i finocchi e tagliarli a tocchetti piccoli. Tritare metà dei gherigli di noce con il finocchietto: 5 sec. vel. 7. Mettere da parte il trito. Sgocciolare i pezzi di coniglio, versare l'olio, una foglia di alloro, una di salvia, lo spicchio di aglio, i pezzi di coniglio, i chiodi di garofano e un pizzico di sale, insaporire: 8 min.100° vel. 1. Unire i gherigli di noce rimasti e i tocchetti di finocchio, rosolare: 3 min. Varoma Antiorario vel. Soft. Sfumare con il vino per 2 minuti, poi aggiungere l'acqua, cuocere: 20 min. 100° Antiorario vel. Soft. Unire le altre foglie di alloro, il trito di noci e finocchio, continuare la cottura per altri 10 min. Varoma Antiorario vel. Soft. A fine cottura servire il coniglio con verdure di stagione

Una ricetta ricca di proteine, fosforo, ferro, zinco e vitamina PP, che fornisce 345 Kcal per porzione.



Minestra di carote con quadrotti di spinaci

Hamburger di salmone e spinaci

Melanzane in carpaccio

Ingredienti per 4 persone:

2 melanzane viola
2 mozzarelle di bufala
100 g. di noci
2 falde di peperone rosso
2 falde di peperone giallo
2 pomodori rossi e sodi
1 spicchio di aglio
Il succo di 2 limoni
1 cucchiaio di semi di sesamo
1 mazzetto di prezzemolo
30 g. di olio extravergine di oliva
Un pizzico di sale
1 litro di acqua

Tagliare le melanzane a fette rotonde dello spessore di mezzo centimetro, salarle leggermente e sistemarle nel recipiente del Varoma. Versare nel boccale l'acqua, sistemare le melanzane nel recipiente e nel vassoio del Varoma, posizionare il Varoma e cuocere: 20 min. Varoma vel. 1. Tenere da parte le melanzane. Mettere nel recipiente del Varoma le falde di peperone, cuocere: 10 min. Varoma vel. 1; togliere e fare raffreddare. Nel boccale pulito e asciutto tritare le noci, i semi di sesamo, il prezzemolo e lo spicchio di aglio: 10 sec. vel. 7, aggiungere il succo di limone e l'olio, emulsionare: 10 sec. vel. 4. Tenere da parte. Affettare la mozzarella, tagliare a dadini le falde di peperone, privare i pomodori della buccia e dei semi e tagliarli a dadini. In un piatto da portata disporre le fette di melanzana, alternandole con le fette di mozzarella, aggiungere la dadolata di pomodori e i dadini di peperone, distribuire sul piatto il condimento e tenere al fresco fino al momento di servire.

I semi di sesamo sono una fonte considerevole di acidi grassi polinsaturi. Una porzione fornisce 378 Kcal, e tante vitamine A e C.

Hamburger di salmone e spinaci

Ingredienti per 4 persone:

400 g. di salmone fresco senza pelle e lische
400 g. di spinaci
1 cipollotto
30 g. di pane grattugiato
1 limone non trattato
1 litro di acqua
Un pizzico di sale
20 g. di olio di girasole

Mondare, lavare bene gli spinaci e metterli nel recipiente del Varoma, versare l'acqua nel boccale con un pizzico di sale, posizionare il Varoma e cuocere: 20 min. Varoma vel. 1. A cottura ultimata, togliere gli spinaci, farli raffreddare e strizzarli bene. Lavare i filetti di salmone e tagliarli a pezzi. Nel boccale pulito tritare il cipollotto e un pezzetto di buccia di limone: 3 sec. vel.7. Aggiungere gli spinaci lessati e ben strizzati e il salmone, frullare: 20 sec. vel. 5, aggiungere un pizzico di sale e amalgamare. Togliere il composto di verdura e pesce, dividerlo in quattro parti. Ungersi le mani di olio e preparare 4 polpette rotonde, schiacciare con il palmo della mano dando loro la forma di un hamburger, passarlo nel pane grattugiato e poi grigliare sulla piastra per 2 minuti per parte. In alternativa si possono cuocere a Varoma o al forno. Servire con verdura di stagione o spinaci a vapore.

Un hamburger fornisce 224 Kcal, da abbinare a una porzione di pane per integrare la carenza di carboidrati.

Finocchi ripieni alla siciliana

Ingredienti per 4 persone:

4 finocchi medi (finocchio riccio siciliano)
250 g. di sarde
4 cipollini bianchi
20 g. di pinoli
20 g. di uvetta sultanina
20 g. di pecorino
20 g. di pane grattugiato
1 tazzina di malvasia delle Lipari (o cognac)
40 g. di olio extravergine di oliva
Un pizzico di sale
1.200 g. di acqua

Mondare e lavare i finocchi dalle foglie più dure, tenendo da parte le barbe, dividerli a metà e sistemarli una parte nel cestello e l'altra parte nel recipiente del Varoma. Macerare l'uvetta nella malvasia. Versare l'acqua nel boccale con un pizzico di sale, inserire il cestello e posizionare il Varoma, cuocere: 15 min. Varoma vel. 1. A fine cottura, togliere il Varoma e il cestello e raffreddare i finocchi. Pulire e lavare le sarde: eliminare le teste, le spine centrali e dorsali e le scaglie, lavare accuratamente i filetti, asciugarli con carta da cucina. Togliere ai finocchi il cuore, lasciando unito il resto. Tritare i cipollotti, il cuore dei finocchi e le barbe: 10 sec. vel. 7. Aggiungere 30 g. di olio e insaporire: 5 min. 100° vel. 1. Unire le sarde e mescolare: 10 sec. vel. 4, aggiungere i pinoli e l'uvetta ben strizzata, mescolare e insaporire: 2 min.100° Antiorario vel. Soft. Con questo composto riempire i mezzi finocchi, lasciando entrare parte del ripieno tra foglia e foglia. Mescolare il pane grattugiato al pecorino. Sistemare i finocchi in una teglia leggermente oliata, coprirli con il miscuglio di pane e formaggio premendo bene per farli aderire. Irrorare con un filo d'olio e passare in forno caldo a 180° per circa 20 minuti.

Ecco una ricetta che contiene ingredienti con numerosi agenti protettivi dell'apparato cardiocircolatorio, e che fornisce 240 Kcal per porzione.

Pagnotta integrale

Ingredienti:

300 g. di farina di segale
200 g. di farina integrale
50 g. di farina di orzo
1 cubetto di lievito
1 cucchiaino di miele
Un pizzico di sale
280 g. di acqua tiepida
40 g. di olio extravergine di oliva

Nel boccale miscelare i diversi tipi di farina: aggiungere poi tutti gli ingredienti, impastare: 4 min. vel. Spiga. Mettere l'impasto coperto in luogo caldo (non su fonti di calore) e lasciare lievitare per circa due ore. Dare all'impasto la forma di una pagnotta o di due piccole pagnottelle, poi lasciare lievitare ulteriormente per altri 30 minuti. Cuocere in forno caldo a 200° per circa 30 minuti.

Un pane nutriente e a scarsissimo contenuto di grassi saturi. Particolarmente indicato nell'alimentazione di chi pratica attività sportive. Una porzione fornisce 385 Kcal.

Finocchi ripieni alla siciliana

Carciofi in gremolada saporita

Ingredienti per 4 persone:

8 carciofi
6 filetti di acciuga sott'olio
2 spicchi di aglio
30 g. di parmigiano grattugiato
20 g. di pane grattugiato
1 limone non trattato
30 g. di olio extravergine di oliva
1 mazzetto di prezzemolo
Un pizzico di sale
200 g. di acqua
100 g. di vino bianco secco

Lavare bene il limone, asciugarlo e togliere la metà della buccia. Mondare e lavare il prezzemolo, asciugarlo e tritarlo con la buccia di limone e lo spicchio di aglio: 7 sec. vel. 7. Mettere da parte. Tritare le acciughe: 3 sec. vel. 5, unire al trito di prezzemolo. Mondare i carciofi dalle foglie esterne lasciando solo il cuore. Tagliare la parte superiore dei carciofi, metterli a bagno in acqua e succo di limone. Insaporire l'aglio e con 20 g. di olio: 3 min. 100° vel. 1. Aggiungere i cuori di carciofi, salare leggermente e aggiungere il vino e l'acqua, cuocere: 15 min. 100° Antiorario vel. Soft. A fine cottura, togliere i carciofi e farli raffreddare. Aprire poi leggermente le foglie centrali dei carciofi, riempire il cuore con la farcia e disporli in una pirofila da forno leggermente oliata. Gratinare in forno a 200° per 10 minuti circa.

Secondo piatto vegetariano, ipocalorico, rimineralizzante e vitaminico, adatto in qualsiasi regime alimentare, fornisce 168 Kcal per porzione.

Torta all'olio di girasole

Ingredienti:

80 g. di zucchero
150 g. di farina bianca di tipo "00"
5 uova
100 g. di olio di girasole
1 dose di lievito per dolci
Marmellata di prugne
10 g. di cacao amaro

Versare nel boccale lo zucchero, i due tuorli (tenendo separati gli albumi) e le tre uova intere, frullare: 10 minuti 37° vel. 4. Imburrare uno stampo, infarinarlo leggermente e versare il composto, ricoprire la superficie della torta con un leggero strato di marmellata. Inserire la farfalla nel boccale ben pulito e montare a neve i due albumi: 2 min. 37° vel. 3. Aggiungere i 20 g. di zucchero e il cacao, frullare: 20 sec. vel. 3. Versare delicatamente sulla torta ricoprendone la superficie. Cuocere in forno preriscaldato a 180° per circa 30 minuti.

Una fetta di torta fornisce 314 Kcal e i grassi forniti dall'olio di girasole sono per la maggior parte di tipo insaturo. Ottima a colazione o a merenda.

Dessert ai frutti di bosco

Ingredienti per 4 persone:

100 g. di melone ben maturo
100 g. di lamponi
100 g. di fragoline di bosco
100 g. di mirtilli
2 pesche ben mature
1 mazzetto di menta
Il succo di un limone
20 g. di zucchero di canna
2 cubetti di ghiaccio

Lavare e pulire bene la frutta. Tagliare il melone a piccoli cubetti. Insaporire le fragoline con lo zucchero e il succo di limone. Nel boccale, frullare con i cubetti di ghiaccio le pesche, i lamponi e i mirtilli: 1 min. vel. 7 – 8. Versare il frullato in coppe di vetro capienti. Unire le fragoline di bosco e i dadini di melone. Decorare con le foglioline di menta.

Un dessert praticamente privo di grassi che fornisce 60 Kcal per porzione. Fresco e gustoso, è ideale non soltanto nell'alimentazione di chi vuole tenere sotto controllo l'apporto lipidico, ma anche di chi desidera seguire un regime dietetico dimagrante.

Dessert ai frutti di bosco

Insalata di pollo

Ingredienti per 4 persone:

600 g. di petto di pollo
1 spicchio di aglio
2 foglie di alloro
1 foglia di salvia
1 rametto di rosmarino
40 g. di olio extravergine di oliva
1 limone
1 cucchiaio di salsa Worcester
2 cuori di sedano bianco
Lattughino o spinacino fresco
1 litro di acqua
Un pizzico di sale

Tagliare il petto di pollo a listarelle. Disporre nel Varoma un foglio di carta forno bagnata e ben strizzata, sistemare sulla carta il pollo tagliato, uno spicchio di aglio, la salvia, il rosmarino e le foglie di alloro, chiudere il cartoccio lasciando uno spiraglio in alto. Versare l'acqua nel boccale, un pizzico di sale e una fetta di limone, posizionare il Varoma e cuocere: 20 min. Varoma vel. 1. A fine cottura, eliminare gli aromi dalla carne. Mondare e lavare il lattughino. Lo spinacino, i cuori di sedano lavati e tagliati a bastoncini, unire tutte le verdure in un grande piatto da portata; al centro sistemare la carne. Preparare la vinaigrette: nel boccale olio, il succo di limone, uno spruzzo di salsa Worcester, e un pizzico di sale, emulsionare: 20 sec. vel. 4. Versare la vinaigrette sulla carne e le verdure, mescolare e servire.

Questa gustosa insalata di pollo, dalle caratteristiche nutrizionali di un secondo piatto ricco di proteine e povero di carboidrati, va accompagnato da una porzione di pane. Una porzione apporta 311 Kcal.

Dessert di kiwi con salsa di yogurt e vaniglia

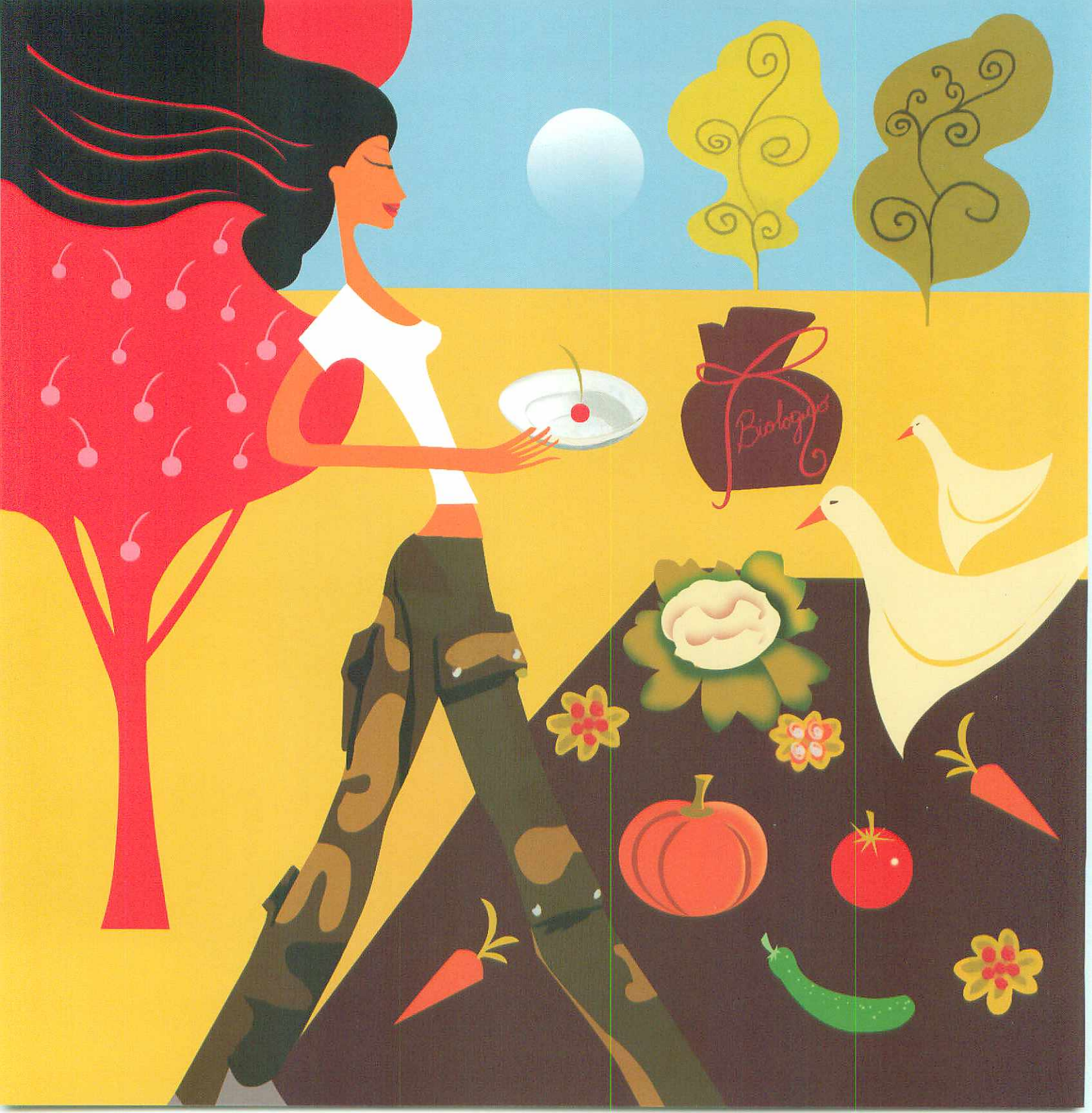
Ingredienti per 4 persone:

200 g. di yogurt magro
Qualche goccia di essenza di vaniglia
4 cucchiai di miele d'acacia
50 g. di gherigli di noce
4 amaretti

Sbriciolare gli amaretti: 3 sec. vel. 5, mettere da parte. Tritare le noci: 5 sec. vel. 7, mettere da parte. Nel boccale mescolare lo yogurt con il miele e l'essenza di vaniglia: 10 sec. vel. 4. Aggiungere le noci tritate e amalgamare fino a ottenere una crema omogenea. Sbucciare i kiwi, dividerli a metà e affettarli sottilmente e decorare con gli amaretti sbriciolati. Disporli in quattro coppette, ricoprirli con la salsa allo yogurt e servire.

La presenza del kiwi rende questo dessert particolarmente ricco di vitamina C. Una porzione apporta 132 Kcal.

Dessert di kiwi con salsa di yogurt e vaniglia


Biologico

Regime dietetico normocalorico a controllato apporto di grassi

Menu giornaliero

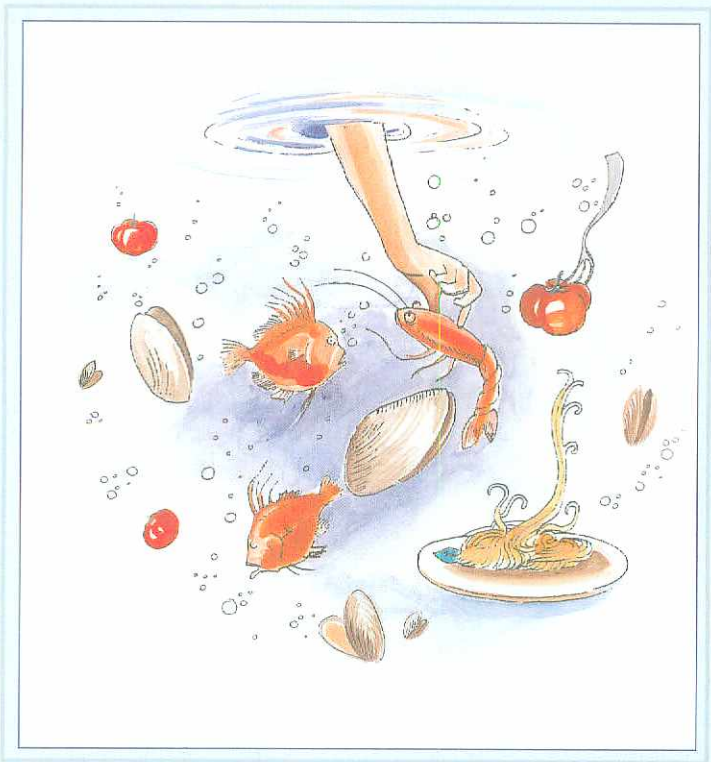
COLAZIONE
1 tazza di the verde
1 cucchiaio di miele
2 fette di pane integrale
1 cucchiaio di marmellata
1 bicchiere di frullato

MERENDA
1 porzione di frutta fresca di stagione

PRANZO
1 porzione di pennette con la zucca al pecorino di fossa
1 hamburger di salmone e spinaci
1 porzione di pomodori in insalata conditi con un cucchiaio di olio extravergine d'oliva
60 g. di pane integrale

MERENDA
1 porzione di dessert ai frutti di bosco

CENA
1 porzione di fusilli ai legumi e verdure di primavera
1 porzione di verdura mista di stagione
60 g. di pane integrale
1 frutto di stagione



Ricette ad elevato contenuto di antiossidanti

ideali per prevenire invecchiamento cellulare e tumori

Una dieta ricca di sostanze antiossidanti è in grado di contrastare l'azione negativa esercitata sulla struttura delle membrane cellulari da parte dei radicali liberi, molecole estremamente instabili che scatenano una serie di reazioni negative favorendo l'invecchiamento cellulare precoce e l'insorgenza di diverse forme tumorali. Le ricette di questo capitolo sono state realizzate prevalentemente con ingredienti protettivi, capaci di contrastare l'azione dei radicali liberi, mantenendo l'organismo giovane più a lungo, in un'epoca in cui la parola invecchiare è considerata un tabù.

Tra le diverse classi di antiossidanti vanno ricordati:
- La vitamina C: aiuta l'organismo a incrementare le sue difese naturali. Si trova negli agrumi, nei pomodori, nei peperoni, nelle fragole, nel kiwi, nei cavoli.
- I carotenoidi: sono responsabili della colorazione dei prodotti vegetali giallo-arancio-rossi e aiutano a mantenere in buona salute i tessuti, preservando da disturbi la vista, la pelle, le mucose.
- I composti fenolici: un gruppo di sostanze organiche presenti in particolar modo nell'uva, che sembrano agire sulle pareti dei vasi sanguigni, prevenendo i danni causati da alti livelli di colesterolo e di trigliceridi.
- I tocoferoli: proteggono i tessuti dalle ossidazioni, sono presenti nei semi oleosi e negli ortaggi a foglia verde.

I singoli componenti assunti sotto forma di integratori o in concentrato (pillole, fiale ecc..) non danno gli stessi effetti benefici dell'ingestione di tali sostanze attraverso gli alimenti in cui sono naturalmente contenute. Ovviamente non esiste un cibo o un elisir capace, da solo, di bloccare il processo di invecchiamento, ma ci sono alcuni alimenti ed alcuni comportamenti che, per lo meno, lo rallentano.

Ecco i comportamenti da adottare per rimanere giovani più a lungo:
- **Mangiare almeno 5 porzioni di frutta e di verdura fresca e cruda al giorno**, privilegiando cavoli, aglio, cipolla, frutta e verdura rossa che contengono sostanze antiossidanti e antiradicali liberi. Questi prodotti andrebbero consumati subito dopo la raccolta perché durante la conservazione queste preziose sostanze tendono a disperdersi.
- **Consumare 2/3 volte la settimana pesce azzurro**, ma anche merluzzo, salmone e altri pesci di mare aperto che contengono un buon quantitativo di acidi grassi Omega-3, tanto utili per contrastare l'eccesso e il deposito di colesterolo nelle arterie.
- **1 o 2 noci al giorno o qualche seme di zucca, di girasole e di sesamo** contribuiscono a combattere l'aumento del colesterolo, disturbo piuttosto frequente con l'avanzare dell'età.
- Ricchi di vitamine e di fattori antiossidanti sono anche **i prodotti lievitati e fermentati come il pane**, meglio se integrale, **lo yogurt, il latte fermentato** ecc...
- Molto utili sono anche i polifenoli contenuti nel **vino rosso**, tanto che se ne consigliano un paio di bicchieri al giorno, sempre durante i pasti.
- **Il thé verde non zuccherato** può contribuire a contrastare i radicali liberi e a mantenere in salute cuore e arterie, grazie alla sua blanda azione vasodilatatrice.

I cibi più utili

Mirtilli: sono ricchi di antociani e bioflavonoidi, di vitamina C e di betacarotene, sostanze capaci di prevenire le malattie cardiache e i tumori. Sono utili anche per migliorare l'integrità dei capillari e la visione notturna. Possono essere consumati, preferibilmente freschi, insieme ad altri frutti di bosco.

Broccoli: e altri ortaggi della famiglia delle crocifere, come i cavoli, i cavolfiori ed i cavolini di Bruxelles, possono aiutare a prevenire i tumori e ad allontanare il rischio di malattie cardiache. Gli ortaggi della famiglia delle crocifere contengono vitamina C e indoli, potenti antiossidanti anti-cancro.

Pomodori: protagonisti della dieta mediterranea, i pomodori contengono il licopene, un pigmento della famiglia dei carotenoidi, efficace nella prevenzione dei tumori. Recenti ricerche hanno dimostrato che gli uomini che consumano più pomodori o salsa di pomodoro hanno significativamente abbassato i rischi di contrarre tumori alla prostata. Altri studi dimostrano che il licopene può aiutare a prevenire tumori ai polmoni, al colon e al seno. I pomodori contengono anche l'antiossidante glutanione, che aiuta a rendere più efficaci le funzioni immunitarie. Il licopene è maggiormente presente nei pomodori ben maturi ed è più disponibile dopo la cottura. Va inoltre ricordato che essendo una sostanza liposolubile, aggiungere un poco di olio ai pomodori in insalata o nella salsa al pomodoro ne migliora l'assorbimento, e quindi l'efficacia.

Uva e vino rosso: contengono resveratrolo e quercetina, potenti antiossidanti che migliorano la salute del cuore grazie al loro ruolo di "spazzini", prevenendo la formazione di depositi di grasso nelle arterie, lasciandole così "sgombre" ed elastiche. Il resveratrolo può anche proteggere dai tumori, ma gli effetti positivi si hanno con dosi modeste (250-350 ml al giorno) di vino rosso assunto durante i pasti; dosi eccessive possono provocare gravi danni al fegato, allo stomaco e al cervello.

Aglio: contiene composti sulfurei che gli conferiscono il caratteristico odore pungente e svolgono una elevata attività antiossidante, soprattutto nei confronti delle nitrosammine, sostanze potenzialmente cancerogene.

Carote: contengono grandi quantità di beta-carotene, un composto della salutare famiglia dei carotenoidi. Le carote cotte, rispetto a quelle crude, hanno livelli considerevolmente più alti di antiossidanti, probabilmente perché il calore libera i composti attivi e li rende più facilmente assimilabili.

Thé verde: svolge un ruolo protettivo nei confronti di numerosi tumori grazie alla presenza di composti polifenolici. Va bevuto tiepido, lontano dai pasti e senza zucchero.

Olio extravergine di oliva: deve la sua potente attività antiossidante alla vitamina E ed ai numerosi fenoli presenti. Va conservato al buio e al fresco.

Agrumi: presentano un elevato contenuto di vitamina C, che aiuta a combattere le infezioni e ad agevolare l'assorbimento del ferro. I bioflavonoidi contenuti nella buccia degli spicchi potenziano l'attività antiossidante della vitamina C e rafforzano le pareti dei capillari.

Cavolfiore, pomodori e olive in insalata

Cavolfiore, pomodori e olive in insalata

Ingredienti per 4 persone:

1 piccolo cavolfiore
200 g. di pomodori rossi e sodi
10 mandorle
10 olive nere snocciolate
1 limone
1 spicchio di aglio
30 g. di olio extravergine di oliva
Un pizzico di sale

Dividere il cavolfiore a cimette privandolo del torsolo, lavare bene le cimette, tagliarle a fettine sottili e metterle in una terrina con il succo di limone. Lavare i pomodori, togliere la buccia, i semi e tagliarli a dadini di circa un centimetro. Scaldare i dadini di pomodoro: 3 min. 100° Antiorario vel. Soft. Togliere e versare sul cavolfiore. Nel boccale pulito tritare le mandorle sbucciate, le olive snocciolate e lo spicchio di aglio: 5 sec. vel. 7. Unire l'olio e insaporire: 3 min. 80° vel.2. Versare la salsina calda sulle verdure, aggiustare di sale, mescolare delicatamente e servire.

Un'insalata poco calorica, 129 kcal per porzione, ricchissima di vitamina A, C, E, di indoli e di licopene: tutte sostanze con spiccato potere antiossidante.

Frullato

Ingredienti per 4 persone:

150 g. di carote
100 g. di finocchio
100 g. di pomodoro
2 cubetti di ghiaccio
300 g. di acqua
Mezzo limone pelato a vivo

Mondare e lavare le verdure, togliere la parte esterna alle carote. Mettere nel boccale i cubetti di ghiaccio, il limone, e le verdure, frullare: 10 sec. vel. 7.
Versare 100 g. di acqua e frullare ancora: 1 min. da vel. 4 a vel. 8. Aggiungere l'acqua rimasta e miscelare a vel. 3 per qualche secondo. Servire subito, non conservare.

Questo frullato è un vero e proprio concentrato di vitamina A, C, E zinco, bevuto la mattina appena svegli contribuisce a mantenere la pelle in buona salute. Fornisce 20 kcal per porzione.

Insalata di verdure al vapore al profumo di timo

Ingredienti per 4 persone:

400 g. di cavolini di Bruxelles
300 g. di zucca
3 piccoli porcini (o champignon)
3 rametti di timo
1 mazzetto di prezzemolo
1 spicchio di aglio
1 limone (una fettina + succo a parte)
40 g. di olio extravergine di oliva
1 cucchiaio di aceto balsamico tradizionale
1 litro di acqua
Un pizzico di sale

Mondare e lavare tutte le verdure: tagliare la zucca per il lungo, in modo da ottenere fettine lunghe e sottili. Sistemare nel recipiente del Varoma i cavolini, nel vassoio le fette di zucca. Versare l'acqua nel boccale,una fettina di limone e un pizzico di sale, posizionare il Varoma e cuocere: 20 min. Varoma vel. 1. Terminata la cottura, sistemare le verdure in un piatto grande da portata. Pulire i funghi, tagliarli a fettine e passarle nel succo di limone, poi unire al piatto delle verdure. Nel boccale pulito tritare il prezzemolo il timo e l'aglio: 5 sec. vel. 7. Unire l'olio un pizzico di sale ed emulsionare: 4 min. 90° vel. 3. Versare il condimento caldo sulle verdure, unire l'aceto balsamico (o aceto di mele a piacere) e servire.

I cavolini di Bruxelles, la zucca, l'aglio, l'olio extravergine di oliva fanno di questa ricetta un piatto in grado di proteggere l'organismo da patologie cardiovascolari e tumorali. L'apporto calorico è di 142 kcal per porzione.

Broccoli in salsa di ceci

Ingredienti per 4 persone:

700 g. di cimette di broccoli
100 g. di ceci cotti (o in scatola)
20 g. di olio extravergine di oliva
80 g. di yogurt magro
1 cucchiaio di succo di limone
1 litro di acqua
2 spicchi di aglio
Un pizzico di sale
1 litro di acqua

Lavare le cimette dei broccoli, metterle nel recipiente del Varoma. Versare l'acqua nel boccale con un pizzico di sale, posizionare il Varoma e cuocere: 25 min. Varoma vel. 1. Togliere e mettere i broccoli su un piatto da portata, mettere da parte 2 cucchiai dell'acqua di cottura. Nel boccale pulito tritare l'aglio: 3 sec. vel. 7. Unire i ceci ben sgocciolati, lo yogurt, l'olio e il succo di limone, frullare: 10 sec. vel. da 4 a 7, aggiustare di sale ed eventualmente aggiungere un paio di cucchiai dell'acqua di cottura dei broccoli per avere una crema fluida e omogenea, frullare: 20 sec. vel. 8. Versare la salsa sui broccoli, mescolare delicatamente per condirli in modo uniforme. Servire come insalata o come contorno per un secondo a base di uova o pesce.

Un contorno poco calorico, originale e protettivo, che fornisce 106 Kcal a porzione.

Broccoli in salsa di ceci

Melanzane ripiene di riso

Ingredienti per 4 persone:

200 g. di riso tipo Vialone nano
4 melanzane viola lunghe e tonde
200 g. di polpa di pomodoro a dadini
200 g. di code di gambero sgusciate
150 g. di polpa di coniglio (il filone disossato)
1 spicchio di aglio
1 scalogno
1 mazzetto di prezzemolo
100 g. di vino bianco secco
30 g. di olio extravergine di oliva
500 g. di brodo (o acqua e dado Bimby)
Un pizzico di sale e pepe

Tagliare le melanzane a metà e svuotarle della polpa, ottenendo così 8 contenitori. Tagliare la polpa a dadini di 1cm, salare leggermente e lasciarli spurgare per circa 10 minuti. Lavare i gamberi sgusciati in acqua salata. Tagliare a tocchetti piccoli la carne di coniglio. Tritare il prezzemolo: 3 sec. vel. 7, metterlo da parte in una terrina. Tritare l'aglio: 3 sec. vel. 7. Aggiungere 20 g. di olio, le melanzane ben strizzate, rosolare: 3 min. 100° vel. 1. Unire la carne e 50 g. di vino, cuocere: 8 min. 100° Antiorario vel. Soft. Aggiungere i gamberi e cuocere: 3 minuti 100° Antiorario vel. Soft. Versare il composto nella terrina con il prezzemolo. Per preparare il riso, tritare lo scalogno: 3 sec. vel. 7, aggiungere l'olio rimasto, insaporire: 3 min. 100° vel. 2 unire il riso e tostare per 2 min. 100° Antiorario vel. 1. Sfumare con il vino rimasto per due minuti. Versare il brodo e cuocere: 10 min. 100° Antiorario vel. Soft. Aggiungere al riso il misto di melanzane e gamberi, la dadolata di pomodori amalgamare delicatamente, aggiustare di sale e pepe e distribuire il composto nei contenitori di melanzana. Sistemare in una pirofila leggermente oliata e cuocere in forno caldo a 180° per circa 30 minuti.

Ricetta ricca di ferro e fosforo, fornisce 327 Kcal per porzione.

Zuppa di cipolle bianche

Ingredienti per 4 persone:

300 g. di cipolle bianche
40 g. di olio extra vergine di oliva
1 noce di burro
20 g. di farina bianca
50 g. di groviera
20 g. di parmigiano grattugiato
1.200 g. di brodo vegetale (o acqua e dado Bimby)
8 fette di pane toscano
Sale e pep q.b.

Grattugiare il groviera: 10 sec. vel. 7, metterlo da parte. Mondare le cipolle, lavarle e tagliarle a fette sottili. Insaporire le cipolle con l'olio: 5 min. 100° Antiorario vel. 1. Cospargere di farina le cipolle e aggiungere il brodo (o acqua e dado Bimby), aggiustare di sale e cuocere: 20 min. 100° Antiorario vel. 1. Tostare leggermente in forno le fette di pane, spalmarvi un po' di burro e sistemarle poi nel fondo di una zuppiera da forno o di una pirofila. Cospargere con il gruviera grattugiato, versare la zuppa sul pane leggermente imburrato. Spolverare con il parmigiano e pepe, passare in forno a gratinare a 200° per circa 10 minuti. Servire la zuppa calda.

La cipolla, ingrediente principale di questa zuppa, contiene, come l'aglio, composti solforati e sostanze polifenoliche che svolgono un'azione protettiva nei confronti di alcune sostanze cancerogene. Una porzione fornisce 336 Kcal.

Crema di zucca e cavolfiore al profumo di timo

Ingredienti per 4 persone:

400 g. di zucca
300 di cavolfiore bianco
600 g. di acqua
1 cucchiaio di dado Bimby
1 cipollotto
1 spicchio di aglio
1 peperoncino
2 gambi di timo fresco
1 mazzetto di prezzemolo
50 g. di ricotta fresca
20 g. di parmigiano grattugiato
30 g. di olio extravergine di oliva
Un pizzico di sale

Mondare e lavare le verdure togliere al cavolfiore le cimette, sbucciare la zucca e tagliarla a pezzi, sbucciare l'aglio. Tritare il prezzemolo: 4 sec. vel. 7, mettere da parte. Preparare un trito con il cipollotto, l'aglio, il peperoncino: 5 sec. vel. 7. Aggiungere l'olio e insaporire: 3 min. 100° vel. 1. Unire i pezzetti di zucca e tritare con due colpi a vel. Turbo, poi le cimette di cavolfiore e il brodo, preparato con acqua e dado Bimby, cuocere: 30 min. 100° vel. 1, controllare di sale. Nel frattempo, aromatizzare la ricotta con il timo. A cottura ultimata, attendere qualche minuto e portare lentamente da vel. 4 a 7 per 1 minuto. Unire la ricotta con il timo, il prezzemolo e il parmigiano, mescolare: 10 sec. vel. 4. Servire con crostini di pane integrale.

Una porzione fornisce 140 Kcal e vitamina A, C ed E in abbondanza. Ideale in qualsiasi regime alimentare, è particolarmente indicata per chi ha problemi di dentizione e di masticazione.

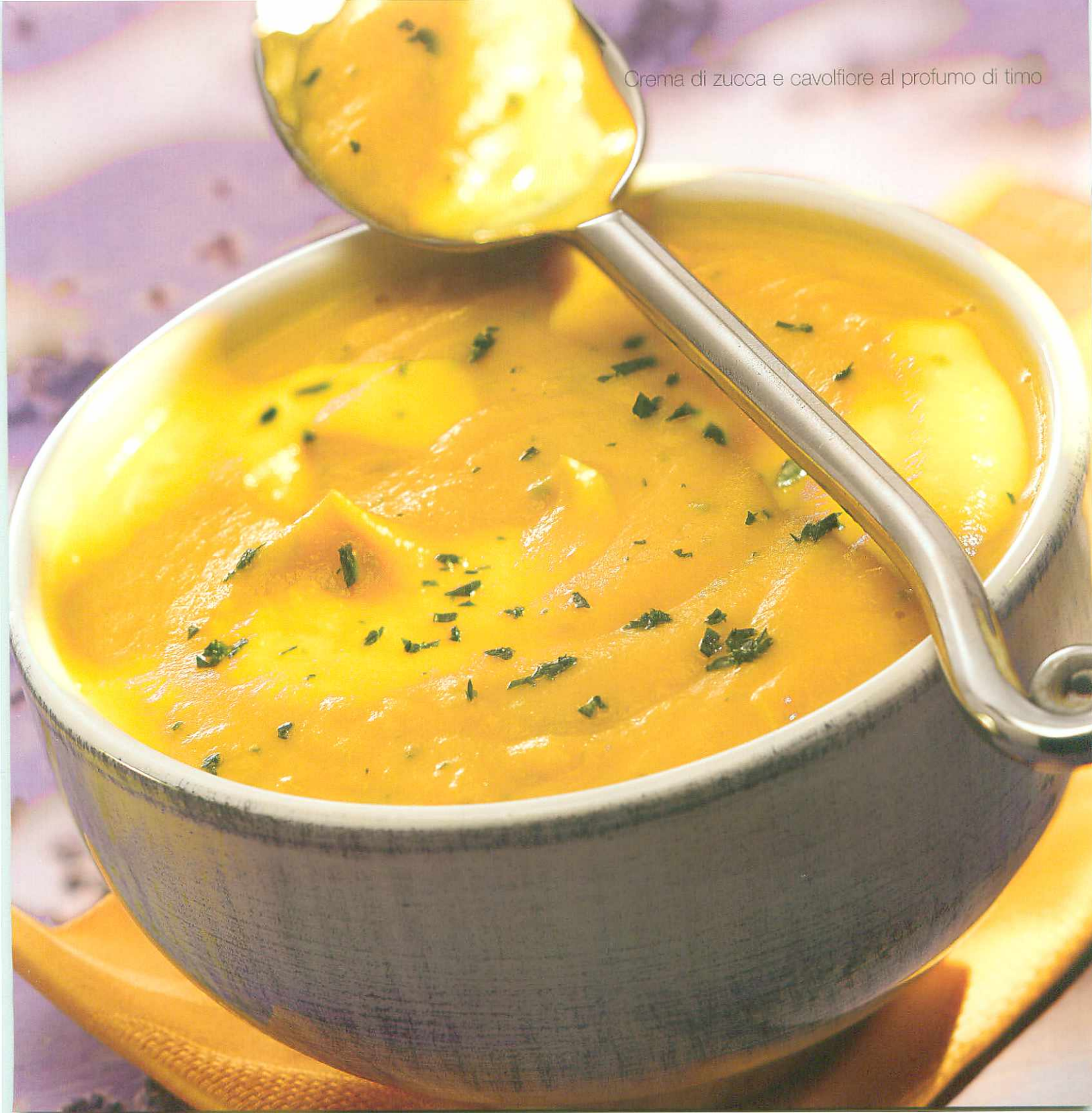
Zuppa di cavoli neri

Ingredienti per 4 persone:

700 g. di cavoli neri già puliti
8 fette di pane toscano
2 spicchi di aglio
2 carote
100 g. di patate pulite
1 gambo di sedano
1 scalogno
40 g. di olio extravergine di oliva
40 g. di parmigiano grattugiato
1.200 g. di acqua
1 cucchiaino di dado Bimby
Sale q.b.

Pulire bene i cavoli togliendo loro le coste dure, lavarli e tagliarli a strisce larghe. Tagliare a cubetti le patate. Mondare e lavare le verdure, tritare uno spicchio di aglio, lo scalogno e il sedano: 5 sec. vel. 7. Tagliare le carote a rondelle e unirle alle verdure tritate. Versare l'acqua, aggiungere il dado Bimby, portare a bollore: 10 min. 100° vel. 1. Unire le strisce di cavoli tagliati e le patate, cuocere: 30 min. 100° vel. 1. Tostare le fette di pane nel forno, strofinarle con lo spicchio di aglio rimasto e metterle nelle ciotole o fondine. Coprire il pane con la zuppa di cavoli, le carote e un mestolo del loro brodo. Condire con un cucchiaio di olio e una spolverata di parmigiano. Servire la zuppa caldissima.

Equilibrato primo piatto ad elevata azione protettiva, da gustarsi nella stagione invernale. Una porzione fornisce 307 Kcal.



Crema di zucca e cavolfiore al profumo di timo

Conchiglie con pomodori e melanzane

Conchiglie con pomodori e melanzane

Ingredienti per 4 persone:

320 g. di conchiglie rigate
450 g. di melanzana tonda viola
4 pomodori rossi da sugo
100 g. di ceci lessati (in scatola)
40 g. di olio extravergine di oliva
2 mazzetti di basilico
3 spicchi di aglio
1 pezzetto di zenzero fresco
1 grossa arancia non trattata (solo la buccia)
Sale q.b.

Pelare e tagliare a cubetti le melanzane, passare i cubetti in acqua e sale per 10 minuti. Lavare bene l'arancia, togliere solo la parte colorata della buccia, tritarla: 5 sec. vel. 7, metterla da parte. Togliere la buccia e i semi ai pomodori e tagliarli a pezzetti. Tritare l'aglio, aggiungere l'olio e insaporire: 3 min. 100° vel. 2, unire le melanzane scolate dall'acqua, cuocere: 15 min. 100° Antiorario vel. 1. Aggiungere alle melanzane i ceci, i pomodori, lo zenzero e metà del basilico, controllare di sale, continuare la cottura: 10 min.100° Antiorario vel. 1. Unire al sugo la scorza d'arancia tritata: 5 min. Varoma Antiorario vel. 1. Cuocere la pasta in acqua bollente salata, per il tempo indicato dalla confezione. Condire le conchiglie con il sugo e il basilico rimasto. Servire la pasta calda.

Proteine, lipidi, glucidi in perfetto equilibrio per una ricetta che fornisce anche tante vitamine e sali minerali. La scorza di arancia arricchisce il piatto di vitamina E ed altre sostanze antiossidanti come i terpeni e i flavonoidi. Una porzione fornisce 427 Kcal.

Risotto speziato alla curcuma con carote

Ingredienti per 4 persone:

250 g. di riso integrale
20 g. di olio extravergine di oliva
1 cucchiaino di curcuma
1 cucchiaino di curry
1 cipolla
1 spicchio d'aglio
200 g. di carote
100 g. di pisellini freschi o surgelati
750 g. di acqua bollente
Sale q.b.

Mondare e lavare le verdure, tritare le carote: 7 sec. vel. 7. Metterle da parte. Tritare la cipolla e l'aglio: 5 sec. vel. 7, mettere da parte il trito. Nel boccale pulito versare l'olio e unire, la curcuma, il curry, il riso e tostare: 4 - 5 min. 100° Antiorario vel. 1. Il riso deve prendere il sapore delle spezie. Successivamente aggiungere il trito di cipolla e aglio, l'acqua bollente, aggiustare di sale e cuocere: 25 min. Poi unire il trito di carote e piselli continuare la cottura per altri 5 minuti (il basmati cuoce in 15 min., il riso integrale in 30). Controllare bene la cottura del riso e servire.

Un primo piatto orientaleggiante, con apporti calorici e lipidici contenuti, molto ricco di fibra, colorato ed aromatico. Il risotto fornisce 300 Kcal per porzione.

Tagliolini alle fragole e menta

Ingredienti per 4 persone:

Per la pasta
200 g. di farina bianca di grano duro
100 g. di farina bianca di tipo "0"
150 g. di acqua
10 g. di olio extravergine di oliva

Per il sugo
500 g. di fragole mature rosse e sane
200 g. di vino rosso secco (tipo Arpeggio Rosso Gancia)
1 mazzetto di menta fresca
1 pezzetto di zenzero
3 fragole per decorare
30 g. di ricotta dura da grattugiare (ricotta al forno)
1 cucchiaio di aceto balsamico
Un pizzico di sale
1 pizzico di noce moscata

Preparare la pasta: versare tutti gli ingredienti nel boccale e impastare: 2 min. vel. Spiga, mettere a riposare l'impasto coperto per 20 minuti. Stendere la pasta con l'apposita macchinetta e tagliare delle tagliatelle. Lavare bene le fragole, togliere i calici e tagliarle a metà. Versare nel boccale il vino, lo zenzero e le fragole, un pizzico di sale, cuocere: 15 min. 100° vel. 1. Cuocere senza il misurino di chiusura. Lavare bene le foglie di menta e asciugarle con la carta da cucina. Nel boccale pulito grattugiare la ricotta con un pizzico di noce moscata: 5 sec. vel. 7. Cuocere le tagliatelle in acqua bollente salata per tre minuti, scolare e condire con il sugo di fragole e vino, la ricotta e l'aceto balsamico. Decorare con le foglie di menta e le fragole. Servire il piatto caldo.

Erbe aromatiche, vino e fragole per un primo piatto gustoso e a bassissimo contenuto lipidico. Una porzione fornisce 320 Kcal.

Insalata di pesce

Ingredienti per 4 persone:

6 cipollotti di Tropea o 4 cipolle rosse
700 g. di acqua
1 kg. di pomodori pachino
600 g. di gamberoni
40 g. di olio extravergine di oliva
2 limoni
1 mazzetto di prezzemolo
2 spicchi di aglio
Aceto di vino
Sale q.b.

Mondare la cipolla, lavarla e tagliarla a fette. Ammollare le cipolle affettate nell'aceto per circa 12 ore. Scolare e mettere da parte la cipolla in un grande piatto da portata. Lavare bene i gamberoni in acqua salata e sistemarli nel recipiente del Varoma. Versare l'acqua nel boccale con una fetta di limone e un pizzico di sale, posizionare il Varoma e cuocere: 15 min. Varoma vel. 1. Lavare e tagliare i pomodorini a fette, unirli alle cipolle con il pesce. Nel boccale pulito tritare il prezzemolo e l'aglio: 5 sec. vel. 7. Riunire il trito con la spatola, aggiungere l'olio, il succo di limone e mescolare: 10 sec. vel. 4. Versare sul piatto, contornare con qualche fettina di limone. Servire freddo o a temperatura ambiente.

Ecco, a scelta, un antipasto, un contorno o un secondo piatto ipocalorico. Una porzione apporta soltanto 197 kcal.

Tagliolini alle fragole e menta

Schiacciata integrale ai pomodori

Filetti di trota bianca al profumo di arancia

Ingredienti per 4 persone:

600 g. di filetti di trota bianca
1 arancia non trattata
1 limone
1 cipolla
1cucchiaio di aceto balsamico
40 g. di olio extravergine di oliva
Un pizzico di sale e pepe
1 litro di acqua

Lavare bene l'arancia, mondare e lavare la cipolla. Tritare la buccia dell'arancia, solo la parte colorata, e la cipolla: 5 sec. vel. 7. Unire al trito il succo di limone, di arancia e l'aceto balsamico, mescolare: 10 sec. vel. 3. Sistemare i filetti di pesce, lavati, in una terrina. Versare sui filetti di pesce la marinata e porli in frigorifero a insaporire per circa 30 minuti. Preparare il Varoma: versare l'acqua nel boccale con un pizzico di sale e una fetta di limone. Togliere i filetti di pesce dalla marinata, lasciare sui filetti il trito di cipolle e buccia di arancia, sistemarli nel recipiente del Varoma oliato, insaporire con un pizzico di sale e di pepe, posizionare il Varoma, cuocere: 30 min. Varoma vel. 1. Servire i filetti di pesce irrorati con un filo d'olio extra vergine di oliva,con insalata di soncino e fettine di arancia.
Ricetta ideale per anziani e bambini, fornisce 237kcal.

Schiacciata integrale ai pomodori

Ingredienti per 4 persone:

Per la pasta
200 g. di farina integrale
50 g. di farina bianca di tipo "0"
1 mazzetto di basilico
100 g. di ricotta
100 g. di acqua (solo se serve)
1 puntina di bicarbonato
30 g. di olio extravergine di oliva

Per il ripieno
600 g. di pomodori rossi e sodi
100 g. di mollica di pane fresco integrale
80 g. di parmigiano reggiano
40 g. di pecorino
2 spicchi di aglio
20 g. di olio extravergine di oliva
1 mazzetto di origano fresco
Un pizzico di sale

Preparare la pasta: tritare il basilico lavato e asciugato: 3 sec. vel. 7, aggiungere le farine nel boccale, il bicarbonato, l'olio, la ricotta e l'acqua, impastare: 3 min. vel. Spiga. Togliere l'impasto e farlo riposare a temperatura ambiente coperto per 30 minuti. Preparare la farcia: tritare la mollica di pane: 5 sec. vel. 5. Deve rimanere un po' grosso. Mettere da parte. Grattugiare i formaggi: 10 sec. vel. 8 - 9. Togliere la buccia ai pomodori, tagliarli a fette eliminando i semi, metterli in una terrina. Tritare l'aglio: 3 sec. vel. 7. Mescolare la metà della mollica di pane tritata con l'aglio e l'origano e unire il tutto alle fette di pomodoro. Accendere il forno a 220° e portalo a temperatura. Stendere la pasta formando un disco di 28 cm. di diametro. Spolverizzare la pasta con una parte dei formaggi, unire i pomodori insaporiti e cospargere con il resto dei formaggi. Cuocere in forno per 30 minuti circa.

Un piatto unico ricco di vitamina C e licopene, ideale per un pasto serale e da abbinare a un contorno di verdura cruda. Una porzione apporta 560 kcal.

Brodetto di baccalà, pomodori e melanzane

Ingredienti per 4 persone:

700 g. di baccalà ammollato
2 melanzane viola chiaro
3 pomodori
1 piccolo peperone giallo
2 spicchi di aglio
1 cipolla di Tropea
1 peperoncino
1 mazzetto di basilico
40 g. di olio extravergine di frantoio
Un pizzico di sale

Diliscare e tagliare a pezzetti il baccalà, ripassarlo nell'acqua fredda per qualche minuto, poi farlo sgocciolare. Mondare e lavare le verdure, privare della buccia e dei semi i pomodori e il peperone, tagliarli a tocchi. Mettere le melanzane tagliate a cubetti grossi in acqua e sale per 15 minuti. Tritate la cipolla, l'aglio e il peperoncino: 3 sec. vel. 7. Aggiungere l'olio e insaporire: 3 min. 100° vel. 1, aggiungere i cubetti di melanzana scolati dall'acqua e i tocchetti di peperone, cuocere: 10 min. 100° Antiorario vel. Soft. Aggiungere i pezzetti di baccalà, il pomodoro, metà del basilico e l'acqua (solo se serve), cuocere: 15 min. 100° Antiorario vel. 1. A fine cottura, versare in una pirofila, unire il resto del basilico spezzettato e un filo di olio extravergine. Servire accompagnato da polenta di farina bianca.

Una ricetta che soddisfa allo stesso tempo gusto e salute, con 283 Kcal a porzione.

Frittata di broccoli alle erbe aromatiche

Ingredienti per 4 persone:

4 uova
200 g. di cime di broccoli
2 cipollotti
1 mazzetto di foglie di menta
40 g. di parmigiano grattugiato
30 g. di olio extravergine di oliva
1 bustina di zafferano
2 mazzetti di basilico
1 mazzetto di timo
1 piccolo peperoncino
40 g. di latte intero
1 cucchiaio di pane grattugiato
Un pizzico di sale
1 litro di acqua

Lavare le cimette in acqua fredda e tagliarle a metà, mondare e lavare i cipollotti. Tritare i cipollotti, il peperoncino, il timo e il basilico: 5 sec. vel. 7. Aggiungere l'olio, le cimette e insaporire: 5 min. 100° Antiorario vel. Soft. Togliere e mettere da parte a raffreddare. Preparare il vassoio del Varoma coperto di carta forno bagnata e ben strizzata. Nel boccale frullare le uova con il parmigiano, il latte, lo zafferano e un pizzico di sale: 20 sec. vel. 4. Versare il composto di uova sulle cimette, sopra a tutto sminuzzare il resto delle foglie di menta, amalgamare e versare sul vassoio ricoperto di carta, quindi ricoprire con carta alluminio e il coperchio del Varoma. Nel boccale versare l'acqua con un pizzico di sale, posizionare il Varoma e cuocere: 30 min. Varoma vel. 1. A cottura ultimata togliere la carta e lasciare asciugare la frittata. A piacere si può passare in forno caldo per qualche minuto. Servire con insalata di stagione.

I broccoli, grazie al loro effetto protettivo, rendono questo piatto raccomandabile per tutti coloro che vogliono mantenersi sani a lungo. Una porzione fornisce 215 kcal.

Faraona al vino rosso in salsa di mirtilli

Ingredienti per 4 persone:

800 g. di faraona a pezzi
2 scalogni
1 piccolo rametto di rosmarino
30 g. di olio extravergine di oliva
50 g. di mirtilli
250 g. di vino rosso secco
1 peperoncino
Sale e pepe q.b.
il succo di un limone

Per la salsa
200 g. di mirtilli
20 g. di zucchero di canna
150 g. di vino rosso

Tagliare la faraona a pezzi, lavare i pezzi di carne in acqua, sale e limone. Asciugare bene i pezzi e metterli in fusione con il vino un pizzico di sale, un rametto di rosmarino e i mirtilli per circa due ore. Tritare gli scalogni, il rosmarino rimasto e il peperoncino: 5 sec. vel. 7, aggiungere l'olio e i pezzi di faraona sgocciolati, insaporire: 8 min. Varoma Antiorario vel. Soft. Unire i mirtilli e il vino, cuocere: 20 min. 100° Antioraric vel. Soft, continuare la cottura: 10 min. Varoma Antiorario vel. Soft. Togliere la carne e il sugo e mettere da parte in caldo. Preparare la salsa: mirtilli, vino e zucchero nel boccale, cuocere: 10 min. 100° vel. 2. Togliere la salsa e servire con la carne.

Via libera a mirtilli e vino rosso, due prodotti al vertice della top ten dei cibi antiossidanti. Una porzione fornisce 300 Kcal.

Pollo allo zenzero e cime di rapa

Pollo allo zenzero e cime di rapa

Ingredienti per 4 persone:

500 g. di petto di pollo
30 g. di olio extravergine di oliva
2 cucchiai di zenzero fresco
2 cipollotti, compresa la parte verde
300 g. di cime di rapa mondate
15 g. di funghi porcini secchi
300 g. di acqua
30 g. di sherry o marsala secco
1 cucchiaio di salsa di soia
1 cucchiaio di maizena
Un pizzico di sale

Mettere a bagno in acqua calda i funghi porcini. Tagliare a tocchetti di 3 cm. il petto di pollo. Mondare e lavare i cipollotti, tagliarli in quattro. Mondare e lavare le cime di rapa, tagliarle a pezzi. Nel boccale, versare 20 g. di olio e lo zenzero, insaporire: 1 min. 100° vel. 1. Aggiungere i tocchetti di pollo e i funghi ben strizzati, tenendo l'acqua di ammollo da parte, cuocere: 5 min. Varoma Antiorario vel. 1. Sfumare con lo sherry per 2 minuti. Unire l'acqua dei funghi e la salsa di soia, cuocere: 10 min. 100° Antiorario vel. 1. Aggiustare di sale e mettere da parte il pollo. Tritare i cipollotti: 5 sec. vel. 5. Aggiungere l'olio rimasto e cuocere: 3 min. 100° vel. 1, unire ai cipollotti le cime di rapa e l'acqua, un pizzico di sale, cuocere: 10 min. Varoma Antiorario vel. 1, rimettere il pollo nel boccale con le verdure, insaporire il tutto per 5 min. Varoma Antiorario vel. 1. A fine cottura servire il pollo con le verdure.

Amiche della salute, le cime di rapa sono ottime in abbinamento con il petto di pollo. L'apporto calorico è di 230 kcal per porzione.

Macedonia calda ai frutti tropicali

Ingredienti per 4 persone:

1mango a pezzi
1 papaia a pezzi
1 arancia pelata a vivo a pezzi
50 g. di zucchero di canna
150 g. di acqua
15 g. di cocco a lamelle
20 g. di burro
40 g. di Grand Marnier

Sbucciare la frutta e tagliarla a pezzetti. Sciogliere il burro nel boccale: 3 min. 100° vel. 2. Aggiungere i pezzi di frutta nel burro e scaldare: 3 min. Varoma Antiorario vel. Soft. Togliere e versare nel piatto da portata. Preparare uno sciroppo con lo zucchero e l'acqua: 8 min. 80° vel. 2. Versare lo sciroppo sulla frutta e unire le scagliette di cocco. Scaldare il liquore: 4 min. 80° vel. 1, versarlo sulla frutta e con un fiammifero lungo, al momento di servire "accendere" la macedonia.

Coreografica e nutriente, questa macedonia calda fornisce 210 Kcal per porzione. I frutti tropicali e gli agrumi la rendono ricchissima di vitamina C.

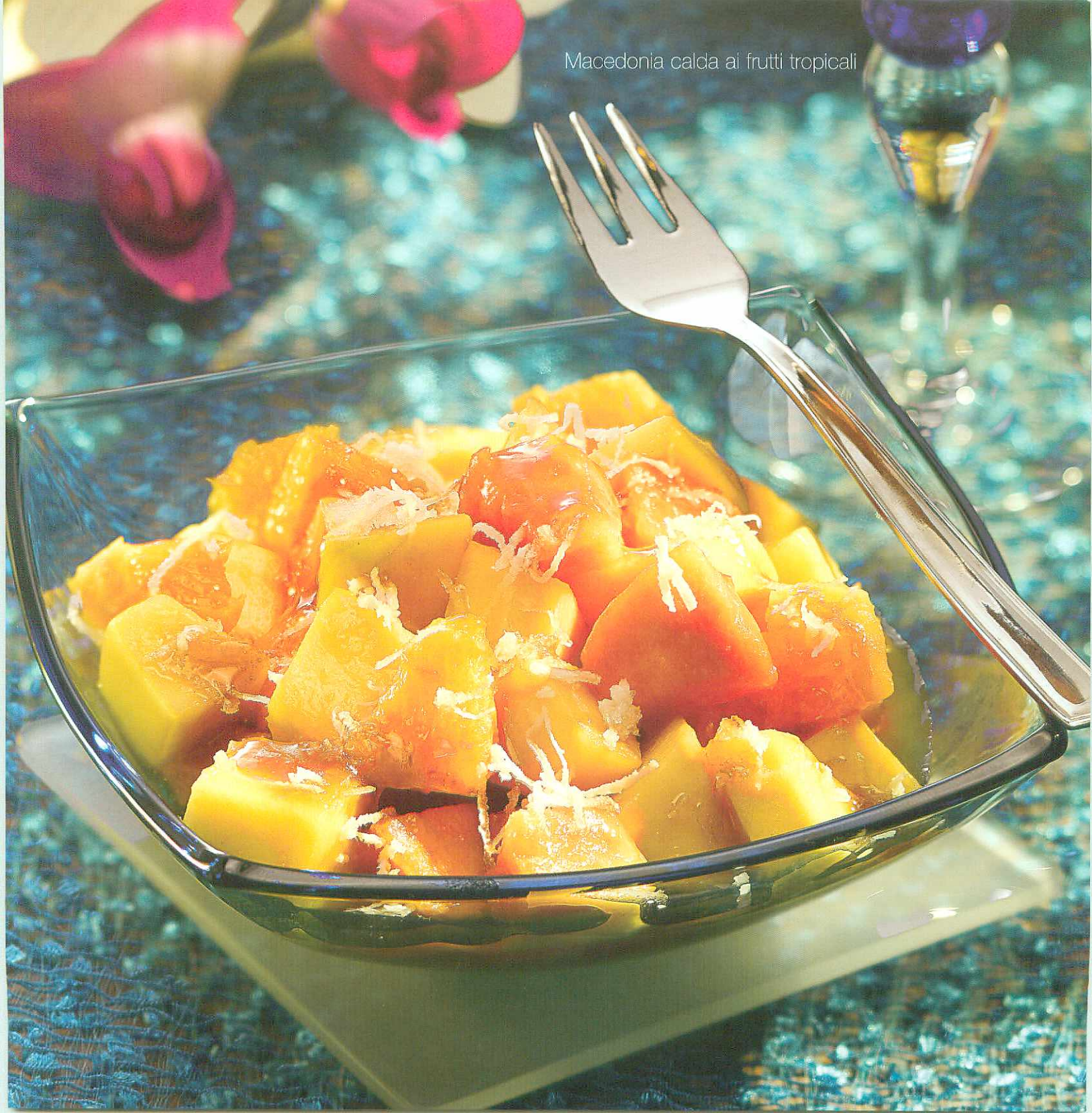
Crème caramel ai frutti di bosco

Ingredienti per 4 persone:

250 g. di latte
80 g. di zucchero vanigliato
80 g. di zucchero di canna
1 uovo + 2 tuorli
50 g. di mirtilli
150 g. di acqua
100 g. di frutti di bosco
1 litro di acqua
2 fette di limone
Qualche fogliolina di menta per guarnire

Preparare uno sciroppo con 100 g. di acqua e lo zucchero di canna: 4 min. 100° vel. 1, unire i mirtilli e cuocerli: 5 min. 100° vel. 1. Togliere i mirtilli, metterli da parte e restringere lo sciroppo: 5 min. temp. Varoma vel. 2. Versare il caramello ottenuto negli stampini e metterli da parte. Preparare la crema: nel boccale pulito, versare il latte, lo zucchero vanigliato, uova e tuorli, cuocere: 5 min. 90° vel. 4. Versare negli stampini tenuti da parte con il caramello, distribuire sopra ogni stampino una parte dei frutti di bosco e dei mirtilli, tenendone da parte un poco per la guarnizione dei piatti. Sistemare gli stampini nel recipiente del Varoma, coprire con carta di alluminio e relativo coperchio. Versare l'acqua nel boccale con le fette di limone, posizionare il Varoma e cuocere: 30 min. temp. Varoma vel. 1. Servire il crème caramel freddo, capovolto nei piatti. Guarnire con i frutti di bosco e una foglia di menta.

Dessert gustoso, equilibrato, protettivo, costituisce una valida alternativa agli snack industriali. Una porzione fornisce 165 Kcal.



Macedonia calda ai frutti tropicali

Bimby TM31
Bimby TM31
Genuinità e Tecnologia
Bimby TM31
Bimby TM31
e Tecnologia

Bimby TM31
Genuinità e Tecnologia
Genuinità e Tecnologia
Bimby TM31

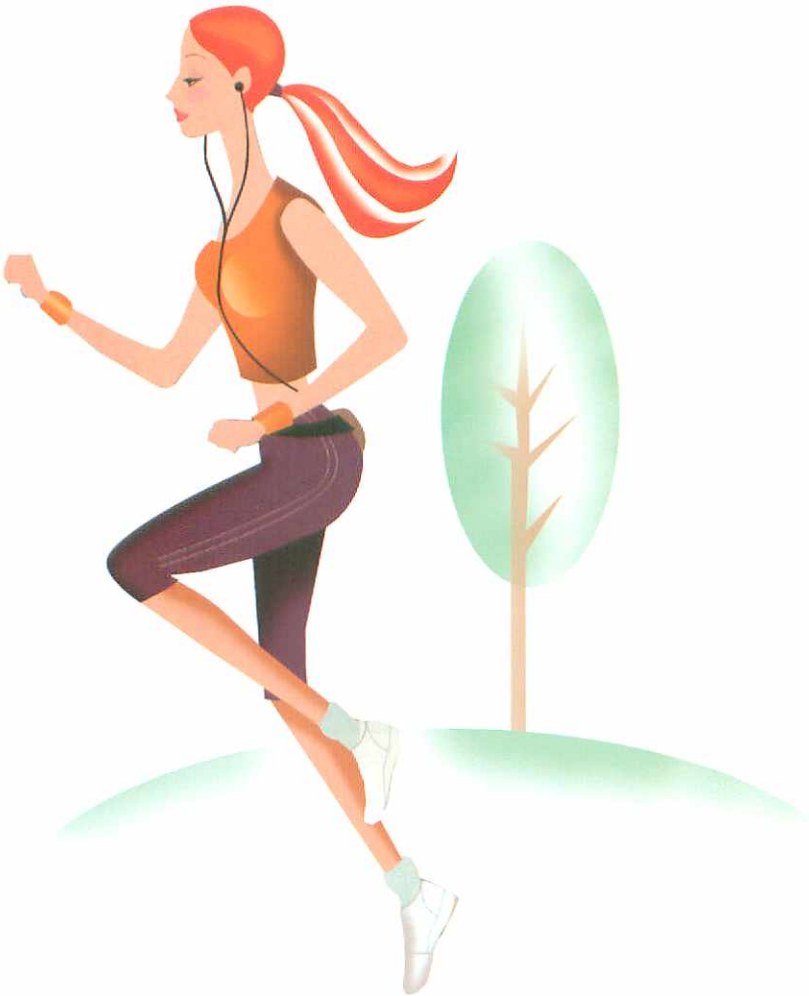
INDICE

Ricette per combattere cellulite e pertensione 17
I cibi e le bevande più utili 19
Insalata di grano, carote e frutta 21
Frullato di frutta e verdure 21
Indivia alle arance e mandorle 23
Insalata di finocchio 23
Cimette agli agrumi 25
Zucchine trifolate 25
Insalata di orzo, mirtilli e ananas 26
Pennette alla crema di carciofi e tonno 26
Crema di piselli con filetti di sogliola (o platessa) 27
Tagliatelle al basilico con polpettine di ricotta 29
Spaghetti all'agro 31
Minestra aromatica 31
Fantasia di farro e pesce 32
Risotto al crescione 32
Filetti di branzino ripieni 33
Tocchetti di lonza ai carciofi 34
Involtini di tonno fresco 34
Coniglio in insalata 35
Crêpes di grano saraceno con ricotta e fragole 36
Sorbetto di ananas 36
Schema dietetico anticellulite 39

Ricette a basso contenuto calorico 41
10 Trucchi per raggiungere il peso forma 43
Tabella per la valutazione del peso corporeo 44
Barchette di peperoni alla frutta 47
Frullato 47
Frittata di asparagi selvatici 49
Insalata di verdure a vapore con agrumi 49
Insalata di agrumi e spinaci 51
Melanzane ai sapori 51
Risotto alle verdure di primavera 52
Pennette rigate alla ratatouille 52
Paella di verdure e calamari 54
Zuppa di farro 54
Polpettine di riso e agnello 55
Cipolle bianche ripiene 56
Zuppa di fave e cozze 56
Rotolo di verdure al ripieno di mele 58
Zucchine ripiene ai tre sapori 59
Timballini di riso alle erbe con bocconcini di pollo agrumati 61
Pescatrice in brodetto con riso pilaf 62
Pesce spatola ai sapori 62
Sorbetto di mandarino 65
Gelo di limone 65
Schema dietetico da 1500 KCAL 67

Ricette a basso contenuto lipidico 69
Tabella contenuto di grassi 73
Pinzimonio aromatico in salsa di noci 75
Fusilli ai legumi e verdure di primavera 75
Frullato 76
Bruschette di alici e pomodoro 76
Risotto con pesce in bianco 77
Pennette con zucca al pecorino di fossa 78
Riso semi integrale alle noci e funghi 78
Strudel al radicchio rosso mele e noci 79
Crema di pere alla menta 79
Minestra di carote con quadrotti di spinaci 80
Coniglio alle noci e finocchietto 80
Melanzane in carpaccio 83
Hamburger di salmone e spinaci 83
Finocchi ripieni alla siciliana 84
Pagnotta integrale 84
Carciofi in gremolada saporita 86
Torta all'olio di girasole 86
Dessert ai frutti di bosco 87
Insalata di pollo 88
Dessert di kiwi con salsa di yogurt e vaniglia 88
Tabella regime dietetico 91

Ricette ad elevato contenuto di antiossidanti 93
Cibi utili 95
Cavolfiore, pomodori e olive in insalata 97
Frullato 97
Insalata di verdure al vapore al profumo di timo 98
Broccoli in salsa di ceci 98
Melanzane ripiene di riso 101
Zuppa di cipolle bianche 101
Crema di zucca e cavolfiore al profumo di timo 102
Zuppa di cavoli neri 102
Conchiglie con pomodori e melanzane 105
Risotto speziato alla curcuma con carote 105
Tagliolini alle fragole e menta 106
Insalata di pesce 106
Filetti di trota bianca al profumo di arancia 109
Schiacciata integrale ai pomodori 109
Brodetto di baccalà, pomodori e melanzane 110
Frittata di broccoli alle erbe aromatiche 110
Faraona al vino rosso in salsa di mirtilli 111
Pollo allo zenzero e cime di rapa 113
Macedonia calda ai frutti tropicali 114
Crème caramel ai frutti di bosco 114



Ricette realizzate e elaborate da
Renza Pivetti

Dietista
dott.ssa Marina Montorsi

Progetto grafico, art direction e impaginazione
Bell's Communication, Milano

Fotografie
Renato Marcialis

Food stylist
Moon Young Hyun

Fotolito e Stampa
Grafiche Gelmini, Milano

© 2005 Vorwerk Contempora, Milano
Prima edizione, rev. 1.0 - Luglio 2005

I contenuti e le immagini di cui al presente documento sono di proprietà della Vorwerk Contempora s.r.l. e tutelati dalle norme sul diritto d'autore. Ogni loro riproduzione totale o parziale senza il consenso della Società è vietato.

€ 24,50
IVA Inclusa